

# ほけんだより 7月

## 7月の保健目標

### ～熱中症を予防しよう～

伊豆の国市立韭山中学校 保健だより NO.4

令和2年7月13日(月) 文責：山口

中体連フレンドリーマッチまであと2週間ほどになりました。7月に入ってから部活動の時間も延長となり、力が入っていることと思います。テスト明けで体も本調子ではありません。ケガをしないようにウォーミングアップとクールダウンを行いましょ。疲労の蓄積予防にもつながります。蒸し暑い日も続いていますので、熱中症予防も含め、体調管理をしっかりしていきましょう。みなさんの健闘を祈っています。



## マスク着用時の熱中症に注意！！

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。息苦しさを感じた場合や運動の直後などは、周りの人と十分な距離が確保できる場所で少しマスクを取って休憩しましょう。また、マスクをしていることで、口の中が乾燥しないため、喉の渇きを感じにくくなっています。そのため、喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給するようにしましょう。

## これって熱中症…??どんな手当をしたらいいの??

### 〈熱失神〉

気分が悪い、ボーッとする  
めまい、立ちくらみがある

- 風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動する。
- 衣服をゆるめる。
- 足を高くして仰向けに寝かせる。

### 〈熱けいれん〉

手足のしびれがある  
筋肉のこむら返りがある

- 塩分を含んだ飲み物を補給する。  
(スポーツドリンクや経口補水液)



### 〈熱疲労〉

頭ががががする、吐き気  
嘔吐、体のだるさ、意識が  
なんとなくおかしい

- 涼しい場所に運び、衣服をゆるめる。
  - 水分・塩分を補給する。足を高くして寝かせる。
  - 体を冷やす(首、脇、足のつけ根に氷をあてる)
- ※自力で水分が飲めない場合は、病院へ！



### 〈熱射病〉

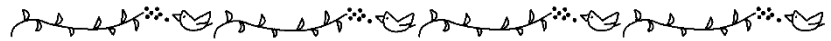
意識がない、体が熱い、  
まっすぐ歩けない  
呼びかけに対して返事が  
おかしい

- すぐに救急車を呼ぶ(119番通報)
- 体を冷やし続ける(首、脇、足のつけ根に氷を！)
- 意識がない場合は気道確保のため、横向きにする。

# 7月1日（水）に薬学講座を実施しました！

今年度は Zoom 配信を使い、学校薬剤師の與五澤先生からのお話に加え、ハートマッスルタイムという心の健康に関わるお話をしました。與五澤先生からは、医薬品の正しい使い方や薬物に手を出すことの恐ろしさについてお話いただきました。ハートマッスルタイムでは、心の健康を保つために、ネガティブ感情と上手に付き合うコツについてワークシートやパワーポイントを使ってお話をしました。

## 《生徒の感想》



- ◆ 「食間って何だろう。食事中に飲むのかな」と思っていたけれど、食事の間じゃなくて、食事と食事の間ということが分かってよかった。
- ◆ 薬を飲むときに、お茶やコーヒーなどで飲むと、効果がかわってきてしまうのが危ないと思いました。薬を飲むときには、必ず水で飲もうと思いました。
- ◆ 大麻などの薬物は、人をこわしてしまい、社会に復帰することが難しくなるものだということを改めて実感し、こわいと思った。もし、自分が大人になって友人が薬物に手を出そうとしたら、止められる人になりたい。
- ◆ 薬物がどのくらい悪いのか改めて感じる事ができたのでよかったです。悩んでいる人がいたら、寄り添って一緒に考えられるようになりたいなと思いました。
- ◆ ネガティブ思考を少し変えてポジティブ思考にして生活することで、自分の体も守っていきたいです。
- ◆ ネガティブ思考から薬物に手をつける前に、頼れる大人、友達をふだんから大切にしようと思いました。
- ◆ ネガティブ思考になってしまうと僕も不安になってしまったりするタイプなので、そういうところに薬がつけ込む隙となってしまうので、思い込まずに友達や親に話したりして、絶対に違法薬物はしないとしました。

## 《みなさんからの質問》

Q. 薬物に誘われたらどうやって断ればいいのか？

A. 「わたしには必要ありません」とはっきり繰り返し断る、その場から逃げる、誰かに助けを求めるようにしましょう。友達と練習してみるといいですね。

Q. 大麻が合法化されている国もあるのに、どうして使ってはいけないの？

A. たしかに医療用として使われている国もあります。しかし、大麻を使用することによる心への影響はとても大きいです。絶対に使用してはいけません。

Q. ネガティブ感情の考え方チャートで、すべてのタイプの点数が高かったのですが、悪いことですか？

A. いいえ、それぞれのクセには良い面もあるとお話ししました。いろいろな考え方ができることは素晴らしいことです。1つ1つの感情を大切にしてください。