

保健だより 9月



倉敷市立船穂中学校 保健室

熱中症 に注意!



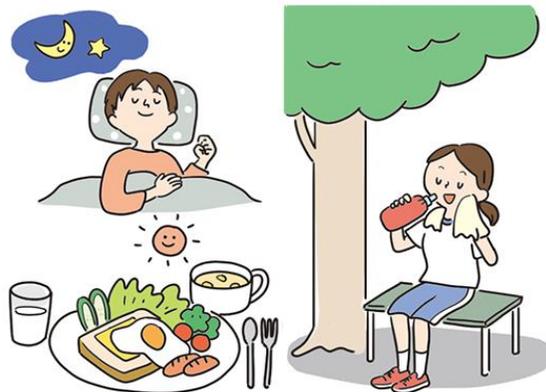
9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどが渇いて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は 水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



9月1日
防災の日



防災 とセットで取り組む 減災

みなさんはもし災害が起こったら、どこに避難するのか家族で話し合っていますか? 大災害の際、一人かもしれません、電話やメールが使えないかもしれません。どこに避難するのか、非常時の持ち出し袋は準備しているか、非常食の賞味期限は大丈夫か、防災の日におうちの人と一緒にチェックしてみましょう。

災害を可能な限り未然に防ぐのが「防災」、一方、災害による被害を低減させていこうとする考え方が「減災」です。『起こさない』ための努力、そして起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力...災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

災害への備え



●7月に「性の健康教育講演会」を開催しました!!

7月11日(金)3校時に学校薬剤師の大西順子先生を講師に招き、3年生を対象に「性の健康教育講演会」を開催しました。保健体育委員が司会進行を行い、大西先生には「性感染症の予防」についてどんなことが大切かを教えていただきました。性感染症は、無症状のケースも多いことや気になることがある時は一人で悩まずに相談や受診をすることが大切だと学びました。将来に向けて、性に関する正しい知識と責任感を育むよい機会となりました。

