

ほけんだより 7月

R元年7月10日 梅香中学校 保健室

期末テストも終わり、1学期も残りわずかです。今年は梅雨入りが遅く、天候が悪い日が続いていますが、蒸し暑い日はそんなにありません。暑い夏がくる前

に、しょねつじゆんか暑熱順化トレーニングをしておきましょう。*暑熱順化とは…体が暑さに慣れること。じゅうぶんに水分を補給しながら汗をかくことです。

暑熱順化で、汗をかきやすい体にしておくと、熱が逃げやすい体質になり、体温上昇を防ぎます。また、夏バテや体のだるさを防ぐことができます。まずは、じんわり汗をかくことから始めてみてください。



最近、中高生に最も多いトラブル「SNS編」

ほとんどの人が、スマホを持っている時代ですが、みなさんは正しい使い方をしていますか？

SNS(LINE、Twitter、Instagram、TikTok など)のコミュニティツールを利用している人たちが世界で増加しているようです。

当然ながら、利用者人口が増えると、トラブルも増えており特に、利用経験が浅い中高生がたくさんトラブルに巻き込まれているとニュースで話題になっています。

楽しく使用するのには良いとは思いますが、後先のことを考えずに行動してしまうと自分の個人情報や、友達の個人情報が出回ったりと被害が広がります。
”楽しい“の勢いで SNS のツールの使い方を間違わないように、注意しましょう。



☑ SNS ☑
それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

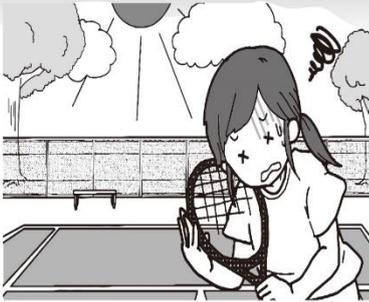
☑ SNS ☑

推理
してみよう

熱中症 になったのは どうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

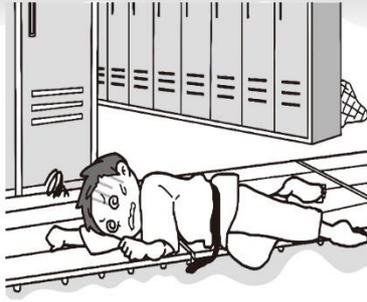
証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていたよ

ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

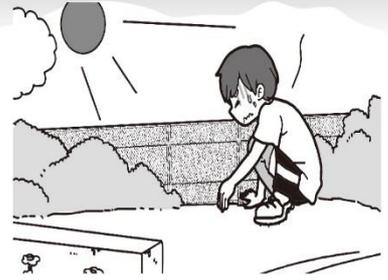
証言2

そういえば、Bのやつなんだかカゼ気味かもって言っていたよ

ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

ここから推理すると…

あまりにも暑い日に
運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で
無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもの問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が
慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。

熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。

