



令和5年7月20日
島本町立第一中学校
保健室

明日から、夏休みが始まりますね。この一学期、みなさんの心身の健康状態はどうだったか振り返ってみましょう。また、これからどんどん暑さが厳しくなります。睡眠や食事など生活習慣を整え、こまめに水分補給をするようにしましょう。そして、少しでも不調を感じたときは、無理をせず休養するようにしましょう。

熱中症にひそむ脱水症

私たちの体は、体温が上がり過ぎないように汗による放熱・皮膚からの放熱でコントロールしています。

<p>《汗による放熱》</p> <p>汗が蒸発するとき、皮膚から熱を奪って、“打ち水”のような効果で体温を下げています。</p>	<p>《皮膚からの放熱》</p> <p>汗をかいていなくても、体で作られた熱は、皮膚表面を流れる血液から外へ逃がします。体温が上がると、皮膚表面を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。</p>
--	---

私たちの体の半分以上、水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、体にとって、大切な役割を担っています。体液は、主に水と塩分でできています。



体液が失われると、脱水症になり、体から熱を逃す働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。

現れる症状… 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

自分で簡単にできる“脱水のサイン”チェック

◆親指の爪の先を押す

→爪の白くなった部分が、元の赤みに3秒以上戻らなかったら脱水を疑う。
指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

2秒以内に
戻ればOK!

◆皮膚をつまむ

→皮膚をつまんだ形が、元の状態に3秒以上戻らなかったら脱水を疑う。
皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症で水分が減ってしまうと、弾力性もなくなります。

2秒以内に
戻ればOK!

健康管理の第一歩！ ～自分の成長や健康状態を知ろう～

今年度の健康診断の結果を記載した「健康カード」返却しました。自分のからだがどれくらい成長しているのか自分で確認できましたか。また、健康診断後に受診勧告のお知らせをもらった人は、医療機関を受診し、検査や治療をしてもらって、二学期を迎えましょう。受診報告書は、学校へ提出してください。



〇●医療券について〇●

就学援助に認定された方には、学校保健安全法施行令第8条に定める病気の治療をされる場合、医療券を発行しています。

医療券を利用される方は、学校(担当:養護教諭)までご連絡いただきますようお願いいたします。

〇●色覚検査について〇●

島本町では、小1・中1を対象に色覚検査の希望調査を実施し、希望者へ検査を実施しています。本校では、二学期に検査の実施を予定しています。

2・3年生で検査を希望される方は、随時、担任までご連絡ください。



<p>たばこ</p> <p>放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら...</p> <p>友だちならつきあえよ</p> <p>みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら...</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>・身長伸びがわるくなる ・運動能力や学力が落ちる</p> <p>吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!</p>	<p>お酒</p> <p>友だちの家で宿題をしていると...</p> <p>どんな味が試しに飲んでみようよ</p> <p>飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら...</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>・脳や骨がうまく成長できなくなる ・性ホルモンのバランスが崩れる</p> <p>大人よりもアルコール依存症になりやすい!</p>	<p>危険ドラッグ</p> <p>卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると...</p> <p>先輩の誘いだし、1回くらいなら...</p> <p>これを使えば悩みもすっきりするよ</p> <p>絶対ダメ!</p> <p>・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法 ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン</p> <p>お香やアロマオイル、バスソルトと関係していることも!</p>
---	---	--

大事なものは、はっきり、きっぱり断る! こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているか分からないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など