

ほけんだより



明戸中学校
ほけんしつ
夏休み号
令和2年7月31日

今年の梅雨明けは8月にずれ込むとの予報が出され、ジメジメとすっきりしない天気はまだまだ続いています。例年に比べると夏本番の暑さがより厳しく感じるかもしれませんね。厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には「睡眠・食事・水分」が大切です。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る！夏休みを充実させたい人は、暑さに負けない体づくりをしましょう！



夏を元気に過ごすポイント4っ!

<p>POINT ①早起き</p> <p>毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。</p>	<p>POINT ②朝ごはん</p> <p>寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。</p>	<p>POINT ③水分補給</p> <p>熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。</p>	<p>POINT ④お風呂</p> <p>シャワーだけで済ませず、ぬめのお風呂にゆっくりつかりましょう。</p>
--	---	--	---

まぎらわしい、その症状…



コロナ?
熱中症?

確実に予防できるのは熱中症です!

例えば…



と体調の変化はないか、お互いに気づかいながら部活を楽しめるといいですね。

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレイの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気が付くことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

熱中症の応急処置は あわてず・すみやかに

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて 涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

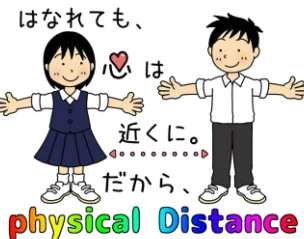
Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

連日のニュースで、感染者がいまだに増加している新型コロナウイルス感染症。『新しい生活様式』に少しずつ慣れてきた中で、“ゆるみ”も出てきてしまっています。手洗いや消毒の仕方、マスクの付け方、人と人が密にならないための大切な距離など、自分でできる感染症防止対策は意識してできていますか？



夏休みになり、外に出る機会が増えます。『自分は大丈夫』が「感染しないから大丈夫」ではなく、「感染しない、感染させないために自分で行動できているから大丈夫」となるように、改めて、感染症防止の対策のための行動をしましょう！

★夏休み中も(健康観察カード)を忘れずに書こう!

<p>手洗い後、しっかり水気をふき取っていますか？</p>	<p>爪(とくに手の爪)は短く切っていますか？</p>
<p>他の人とタオルやハンカチを共用していませんか？</p>	<p>こまめに・定期的に室内の換気をしていますか？</p>

濃厚接触とは…

手で触れる距離(1m程度)で、マスクなどの感染防止策なしに、15分以上接触した場合のことを言います。

★友達とおしゃべりする時や、部活の休憩時間など濃厚接触にならないようにしましょう!

★キケンな誘惑 こんなときどうする?

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

<p>たばこ編</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> <ul style="list-style-type: none"> 身長伸びがわるくなる 運動能力や学力が落ちる 	<p>お酒編</p> <p>友だちの家で宿題をしていると…</p> <p>どんな味が試みに飲んでみようよ</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> <ul style="list-style-type: none"> 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>危険ドラッグ編</p> <p>卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。先輩の誘いで、部活の悩み相談をしていると…</p> <p>これを使えば悩みもすっきりするよ</p> <p>先輩の誘いだし、1回くらいなら…</p> <p>絶対ダメ!</p> <ul style="list-style-type: none"> 「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
---	--	--

大事なのは「はっきり、さっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいいない
- 何が入っているか分からないのでいいません
- 興味ないからいいないよ
- 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

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ