

# ほけんだより7月

平成30年7月3日 志木市立宗岡第二中学校

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないこともチャレンジしてください。もちろん熱中症には気をつけて。

＜保健目標＞  
暑さに負けない体を作ろう！！

## 熱中症になりやすいのは、こんな人！

**サッカー部の Aくんのケース**



Aくんはサッカー部の1年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！  
30度をこえる炎天下でがんばっていたら…

**剣道部の Bくんのケース**



Bくんは剣道部の2年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休憩は体育館の中で水分補給。  
面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…

**吹奏楽部の Cさんのケース**



Cさんは吹奏楽部でフルートを担当する3年生。昨日まで夏カゼの下痢で休んでいました。  
今日は廊下で長時間の練習をしていたら…

**あれっ？ 立ちくらみ**



それにこむら返りも  
それ、熱中症の症状です

**なんだかからだがだるくて 力が入らない**



吐き気もするよ  
それ、熱中症の症状です

**ふいてもふいても 汗が出る**



からだもすごく熱い！  
それ、熱中症の症状です

**なにが悪かったの？**



テスト勉強が続いて睡眠不足だったAくん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったのですね。1年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいのです。

**アドバイス** 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとりよう。暑さに慣れていないときは、無理をしない。

**なにが悪かったの？**



湿度が高いと、汗が蒸発しにくいいため体温が上がりがち。また、風がない体育館ではよけいに体温が上がります。

**アドバイス** 室内でも熱中症は起こります。休憩中は涼しい格好で熱を逃がすようにしましょう。

**なにが悪かったの？**



病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいわずに熱中症になりやすいです。また、長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス** こまめに水分を補給しましょう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。

**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から送る
- 2 写真を送ることはできないと断る

ネット上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には位置情報などがわかってしまうこともあり、行動範囲や住所が特定されることも。

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、一度考える習慣をつけましょう。

【6月の感染症】ウィルス性胃腸炎1名

【保健室のヒトコマ】

先日、あまり保健室に来ない3年生のH君が保健室に来ました。風邪気味で少ししんどいとのこと。珍しかったので、よっぽど体調が悪いのではないかと察し、「休む？」と声を掛けました。すると、「いや、期末テストが近いので限界まで頑張ります」と。結局その日は、保健室で休むこともなく、最後まで頑張ったようです。保健室を出ていく後姿を見ながら、頑張れ～！！とエールを送りました。

保護者様 歯科治療のお願い

6月14日に歯科検診が行われました。歯科検診の結果むし歯の人が42人、検査が必要な歯(初期のむし歯)があるといわれた人が92人でした。一年間むし歯をほおっておいた結果、歯に大きな穴が空いてしまっている生徒もいました。受診のすすめをもらった人は、早めに受診してください。夏休みに治療を済ませられるようお願いいたします。

