

先月、3年生の修学旅行がありました。暑い中での3日間でしたが、自分の体調を管理しながら参加する様子が見られ、素晴らしかったです。特に保健係の3年生は、自分の体調だけでなく周りの体調にも気を配ってくれ、とても頼もしい存在でした。暑い日が続いています。水分・塩分補給をしながら自分の体調を整えるだけでなく、体調が悪そうな人に気づいたら、すすんで声をかける蓮中生であってほしいです。



【熱中症】はいつでも・どこでも・だれでもなる

保健室前廊下の熱中症に関する掲示物を見た生徒が「自分は一回も熱中症になったことがないから大丈夫!」と話していました。みなさんの中にも、そのように考えている人はいませんか?

熱中症はいつでも・どこでも・だれでもなる可能性があります。健康な人でも、室内や車の中にも、夜でも、湿度が高いだけでも熱中症になる可能性があります。自分は大丈夫と過信せず、熱中症対策をすることがとても大切です。

熱中症を予防するために必要なこと

①水分補給

人間の体の約60~70%は水分でできています。体内の水分が2%失われるとのどのかわきを感じ、運動能力が低下しはじめます。3%失われると、強いのどのかわき、ぼんやり、食欲不振などの症状がおこり、4~5%になると、疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。そして、10%以上になると、死にいたることもあります。人間にとって水分補給は、生きる上で欠かすことができないとても大切なものなのです。のどのかわきを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

体の約60~70%
が水分でできている



こまめに
ちよとずつ **水分補給を**



のどの渴きを感じる前に

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

②規則正しい生活

熱中症気味で来室した生徒から「昨日の夜寝るのが遅くて・・・」「寝坊して朝ご飯を食べられなくて・・・」という声を聞くことがあります。規則正しい生活は熱中症予防に必要不可欠です。夜はぐっすり眠り、1日3食栄養バランスの良い食事をとりましょう。食事から、熱中症対策に必要な水分や塩分を補給することもできます。特に、朝食をとらずに登校してしまうと、午前中を元気に活動するためのエネルギーが足りなくなってしまう。朝食を必ず食べてから登校してください。

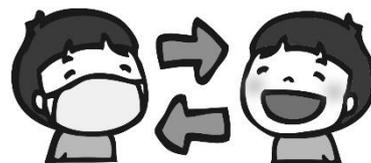


コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

③マスクの適切なつけはずし

かんせん・あつさバランスでたいさく

暑い中、マスクをつけて活動することで熱中症の危険が高まります。状況に応じてマスクをつけたり、はずしたりしながら、熱中症対策と感染症対策を両立させましょう。

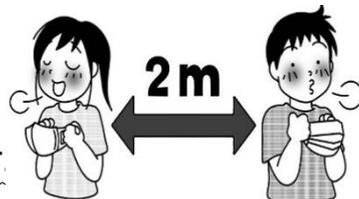


【マスクをはずすことで、熱中症の危険を下げられる場面】※マスクのつけはずしは強制ではありません

- ・ 体育の授業中 ・ 運動部活動中 ・ 登下校時 ・ 休み時間などの外遊び
- ・ 周囲の人と距離をとって、会話がないうち

※マスクをはずしたあとの会話は控えましょう。

※互いに組み合わせるスポーツは競技団体のガイドライン等に沿って対応します。

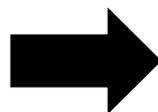


7月1日に薬物乱用防止教室を行いました

岩槻警察署生活安全課から講師の方をお招きして、薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用とは、社会のルールとはずれた方法や目的で薬物を使うことです。覚醒剤や大麻などの違法薬物は、たとえ1回の使用でも薬物乱用になり、同時に犯罪になります。また、医薬品は病気や傷の治療に使いますが、こうした目的以外に使えば薬物乱用です。

薬物乱用によって脳が破壊されると一生治ることはなく、その影響と生涯戦い続けなければなりません。自分とは関係の無いことのように感じるかもしれませんが、薬物乱用の誘惑は身近な所に存在しています。

もし薬物に誘われたら・・・



☆断り方のポイント☆

- ①きっぱりと簡潔に断る
 - ・ やらない ・ 興味がない ・ 使わない
- ②違法であることや人に迷惑がかかることを理由にする
 - ・ 警察に捕まる ・ 学校をやめたくない
- ③書をあげて断る
 - ・ やめられなくなる

強引に誘われたら・・・

- ・ とにかくその場から離れる



用事を思い出したからもう帰るよ

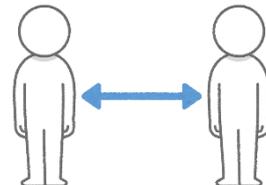
今日は塾があるから帰る

何も言わずに走って逃げて大丈夫

動作で「自分はやらない」という意思を伝えることもできます

- ・ 腕や肩をつかまれない距離をとる
- ・ 首を横にふる ・ 手をふっていないことを示す

1人で抱え込まず SOS を出しましょう



物理的な距離をとる

薬物に誘われるなど、薬物乱用に関する困りごとがあればすぐに相談しましょう

相談先・信頼できる大人(家族、先生など)

- ・ 専門の相談機関(埼玉県保健医療部薬務課、保健所、精神保健福祉センター、警察相談窓口など)