

保健だより 7月



もうすぐ夏休み!

皆さんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。部活や勉強を頑張る人、遊びの計画を立てている人も、元気に過ごせるように自分の体と向き合うことについて考えてみましょう。

健康診断の結果はどうだった?

今年度の身体測定、健康診断の結果一覧を教育相談でお渡しします。お家の人と結果について話し合い、治療必要なものについては早めに医療機関を受診するようにお願いします。すでに治療を終えた人は受診結果報告書を出してくれています。毎日の忙しさに受診を先延ばしにしている人は、夏休みを利用して受診してください。



熱中症予防に水分補給

今年の夏も非常に暑くなると予想されています。最も警戒したいのが熱中症。学校にいる間はもちろん、部活動や登下校中、夏休み中のイベントの時もこまめな水分補給を心がけましょう。



生活習慣は自分でブレーキを!

夏休みはチャイムが鳴りません。「明日も休みだし、遅くまで起きていたいといいか」という生活を続けてしまうと、体内のリズムは簡単に崩れてしまいます。夏休みも中学生らしい睡眠時間の確保、スマホやゲーム機を使用する時間のコントロール、バランスの良い食事で充実した日々を送ってください。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態!

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



みんなが乗れる
クルマだから

自転車事故防止



徳島県の中高生の交通事故の現状から、改めて自転車の安全について見直してみましょう。

①事故は夕方16~18時に多発

部活帰りや塾への移動など、夕方の時間帯に事故が集中しています。夏はまだ明るい時間ですが、車からは自転車が見えにくくなる時間帯です。夕方は早めのライト点灯を心がけましょう。

②事故の多くは「出会い頭の衝突」

見通しの悪い交差点で一時停止をしていなかったり、「車は来ないだろう」と確認せずに飛び出したりして衝突するケースが半分以上を占めています。

③目的の約7割は通学など日常の移動

慣れた道、いつものルートでの油断が事故につながっています。

④加害者になってしまうリスクも忘れないで

自転車は手軽ですが、法律上は車の仲間(軽車両)です。スマホを見ながら、イヤホンで音楽を聴きながらなどの「ながら運転」、並進は絶対にしてはいけません。歩行者とぶつかり、相手に大けがをさせた場合、中学生であっても加害者として重い責任を問われるケースがあります。

あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちを過信や思い込みに陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫?」と問いかけることを忘れないでください。