北中　保健室
令和4年度　7月号

あと１週間で夏休みですね。１学期を元気に過ごすことができたでしょうか。

夏休みの過ごし方が、２学期を元気にスタートできるカギになります。毎日同じ時間に起床・就寝する、睡眠時間を確保する、朝ごはんを食べる、運動するなど夏休み中も規則正しい生活を送りましょう。

また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向にあります。群馬県では毎日300人ほど新しい陽性者が報告されています。これは6月に比べると3倍です。手洗いうがいや換気などの感染症予防をこのまま続けましょう。

夏を元気に過ごそう！！！

６月１４日に生徒会集会で、保健委員が熱中症についてクイズを行いました。今年の夏は梅雨明けが早く、最高気温がとても高い日がありましたね。最近は湿度も高く、ジメジメした天気が続いています。これからは夏本番の暑さとなっていきます。熱中症予防のためにも、自分の体調をしっかり把握して生活していきましょう。

第１問
熱中症予防でチェックするべきなのは？
A：気温と湿度
B：気温だけ

第２問
熱中症の発生がより多いのは？

A：梅雨が明けた7月下旬
B：暑い夏まっただなか8月中旬

第３問
熱中症の応急処置のキーワードは？
A：RICE
B：FIRE

これ、しっかりできてる？

□質の良い睡眠（よい寝つき、途中で目覚めない、十分な睡眠時間）をとる。
□朝ごはんをしっかり食べる。
□規則正しい生活リズムで体調をととのえる。
□こまめに水分補給をする。
□たくさん汗をかいたら塩分もとる。
□活動時はこまめに休憩する。
□体調が悪い時は無理せず、からだを休ませる。

クイズの答え　第１問：A　第２問：A　第３問：B

ダメ、絶対！！！！

薬剤師の中田先生をお招きして、１年生で薬物乱用防止教室を行いました。薬物を乱用することの心とからだへの影響や周りの人も巻き込んでしまうこと、誘われたときの断り方などを学びました。

市販されている薬も正しく使わなければ乱用になってしまうこと、たった１回でも使うとやめられなくなること、自分だけで悩まずに必ず大人に相談することが大切だというお話がありました。

生徒の感想

動画をみたときにあらためて薬物がすごく怖いことが分かりました。心が不安定になる中学生だからこそ気をつけようと思いました。かぜ薬や胃薬も使い道をまちがえないように気をつけようと思いました。

今日薬物活用のことをいっぱい教えてもらって「やっぱり」薬物はこわいものなんだなとあらためて思いました。もし知らない人に薬物を進められたらすぐにげることが大切。この人はすごい怪しい人なんだなとすぐ判断して大人にそうだんをするなどわかりました。薬物活用は「ダメ ゼッタイ」ということも頭の中に入りました。僕は大人になっても薬物は絶対にしたくありません。

あらためて、薬物は、おそろしいことにきずけました。一回だけでも、ダメということがわかりました。市はんの薬やおいしゃさんからもらった薬も、数やきまりを守って使い、誘われても、断わる強い意しが大切ということが分かった。ダメ。ゼッタイ。

医薬品でも、正しい使い方をしないと、乱用になると初めて知ったので、身近なものでもあるから、注意したい。身体や精神にも影響を与えて、周りの人にも迷惑をかけてしまうから、ぜったいにしてはいけないとわかった。

～保護者の方へ～

◈受診のおすすめ

今年度の健康診断が終了いたしました。問診票への記入などご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、病院で受診や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ、歯科や視力を受診していない人は早めの受診をお願いします。未受診者には、夏休み前に再度受診のおすすめを渡します。

夏休みを利用して早めの受診をお願いいたします。

※受診が終わりましたら、受診報告書を学校に提出してください。

◈健康のしおり

毎年、健康のしおりを配布して健康診断の結果をご確認いただいていました。今年度より、健康のしおりは配布しないこととなりました。それに代わり、「成長の記録」をお渡しします。結果をご覧いただき、ご家庭で保管していただければと思います。