

ほけんたより

7月号 R5. 7.4
銚子西中 保健室

雨雲からお日様に空の主役が交代する、暑い夏のスタートが近づいてきました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？ 梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
あ
合う方法が見
つかるといい
ですね。



まずは「正しく知る」ことから！「心と体の健康セミナー」

6月27日（火）、「心と体の健康セミナー」を開催しました。千葉科学大学看護学部講師高橋玲子先生を講師に招き、5校時は2年生を対象に「思春期のからだところに向き合おう」、6校時は3年生を対象に「性感染症予防について」をテーマに授業を行いました。下に授業後の感想を掲載させていただきます。



講師の高橋先生のお話を聞いて、先生の仕事の大切さがよく分かりました。思春期なので規則正しい生活を送り、健康的な生活をしたいと思いました。早く寝ると成長ホルモンが出ることを知ったので、これからはいつもより早く寝ようと思いました。思春期は早寝・早起き・朝ごはんが大事と分かりました。また卵・肉・魚・ヨーグルトなどタンパク質をとるとよいということも分かりました。 2年1組 塚本 睦翔

自分を大事にするには、健康的な生活（早寝・早起き・朝ごはん）が大事だと思った。相手のことをよく考えて、心と体を大切にすることが大事だと思った。体の成長の進度は人それぞれ違うから、不安に思わず安心して生活してよいのだとわかった。赤ちゃんを育てるのは大変だから、軽い気持ちでつくってはいけないことがよくわかった。 2年2組 梅原 咲季



今回お話を聞き、思っていたよりも性感染症の症状が怖いもので驚きました。もう少し軽度のものだと思っていました。認識を改めることができよかったです。また看護科の生徒さんの梅毒は「鼻がとれるかと思っていた」というお話にちょっぴり笑ってしまいましたが、性感染症の症状を多くの人が認知しているわけではないのだなと思いました。この機会に性感染症についてよく知っておこうと思いました。 3年3組 一谷 美咲

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOSダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900