

保健だより **夏休み**

平成28年7月20日
南中学校 保健室
第4号

いよいよ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。友達との遊びや部活動、勉強など色々な計画を立てていることと思います。元気で充実した夏休みを過ごすために、健康管理をしっかりとし、交通安全を守って生活しましょう。

夏のレジャーでの諸注意



夏休みは、海や山などの自然と触れ合う機会が増えます。しかし、普段と違う環境で開放的な気持ちが“油断”につながり、思わぬ事故が起こることもあります。特に、水の事故に警戒が必要です。そんなもしもの時にそなえ、覚えておきたいのが「浮いて待て!」です。衣服を身につけたまま川や海に落ちてしまったとき、無理に泳ごうとするよりも、背浮きの状態で助けを待つほうが、命の助かる確率が高いと言われています。また、子どもの水難による事故の半数以上は「河川」だそうです。遊泳禁止などの場所には絶対に入らないようにしましょう!

背浮きの方法

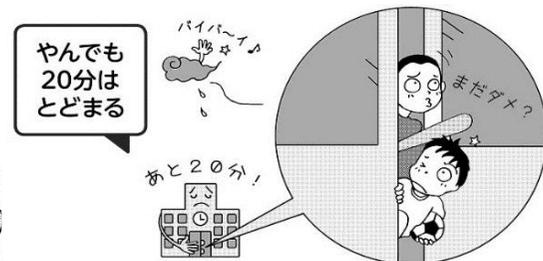
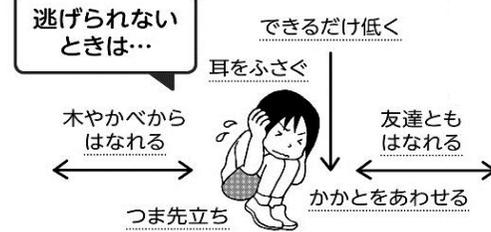
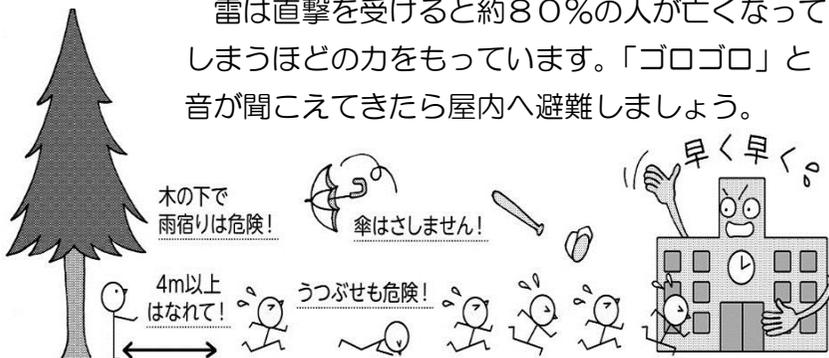
- ① 大きく息を吸って、全身の力を抜く
 - ② 手足を大の字に広げる、仰向きに浮く
 - ③ 手は水面より下
 - ④ あごを上げて呼吸しやすくする
- ※靴は浮くのではいたままにする

水の中に落ちた時は「**ウイテマテ(浮いて待て)!**」



ゴロゴロ...!!! カミナリから身を守るためのお約束

水辺に限らず、外出先・部活動中など急な雷雨など、天候の変化にも気を配りましょう。雷は直撃を受けると約80%の人が亡くなってしまふほどの力をもっています。「ゴロゴロ」と音が聞こえてきたら屋内へ避難しましょう。



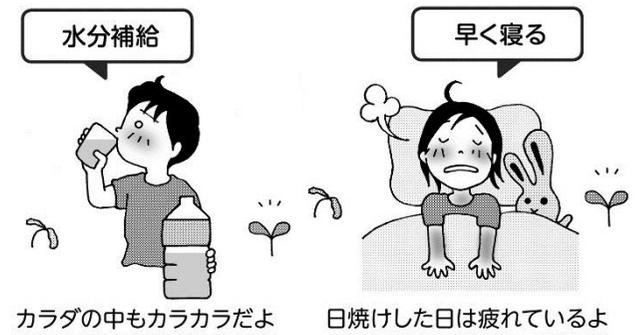
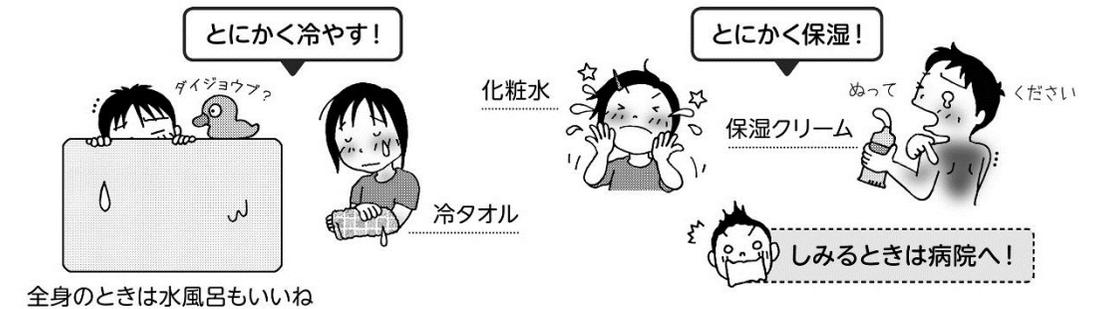
性に関する講演会 開催

7月14日(木)に3年生を対象に性に関する講演会を開催しました。講師は、深谷・寄居・熊谷で助産師として勤務されている橋本先生に来ていただき、男女の性の違い、性感染症、男女の望ましい付き合い方などをお話していただきました。自分の将来のために正しい知識を学び、今をどう行動すべきか考えることが大切です。



部活動や外に出てのレジャーなどで真っ黒に日焼けした姿は、夏の思い出の一つですね。しかし、「日焼け」とは、強い紫外線により、皮膚が軽い火傷(やけど)をした状態のことをいいます。通常の火傷とは異なりその症状は身体のとて広い範囲にまたがるため、気がついたら重い状態になっていたということも少なくありません。

日差しが強いときは帽子や衣類での予防対策をしっかりとしましょう。また、日焼けした後の手当も必ずしましょう。

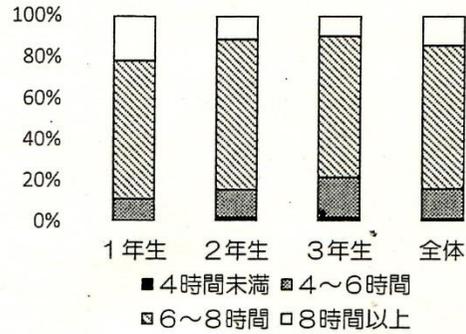


保健委員会だより

担当
2年5組 保健委員
平成 28年 7月発行

保健委員会で行った熱中症についての

アンケートの結果をお知らせします。



○ 1日平均睡眠時間
 ・ほとんどの人が8~6時間寝ていてとても良いと思います。
 ・一方4時間未満の人が一割以下です。しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

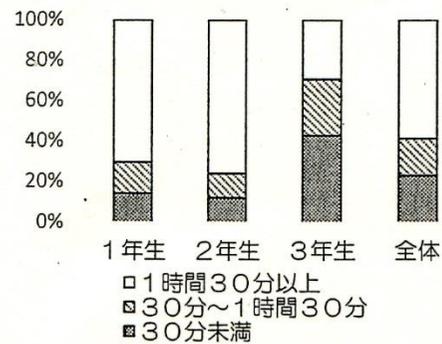


朝食の摂取

ほとんどの人が食べていますか

食べていない人もいます。熱中症になる原因にもなるので

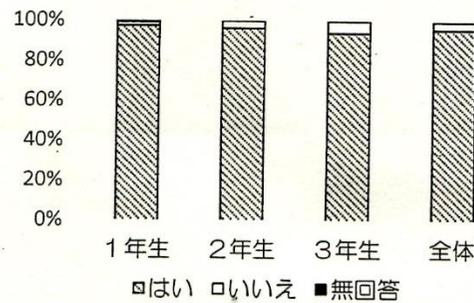
欠かす、しっかりと食べましょう。



1日平均運動時間

1,2年生に比べ部活動を引退された3年生の運動時間が減っているのがわかります。

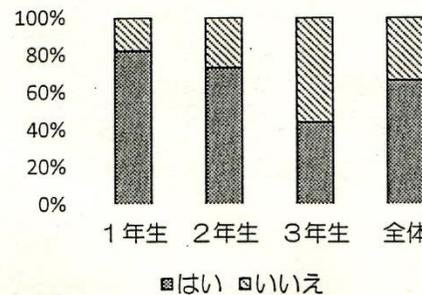
運動をしないと体力が落ちるので運動をするようにしましょう。



水筒の持参

ほとんどの人が持ってきていますか
 約3割の人が持ってきていません。

水筒を持ってきてしっかりと水分補給をとり熱中症を防ぎましょう。

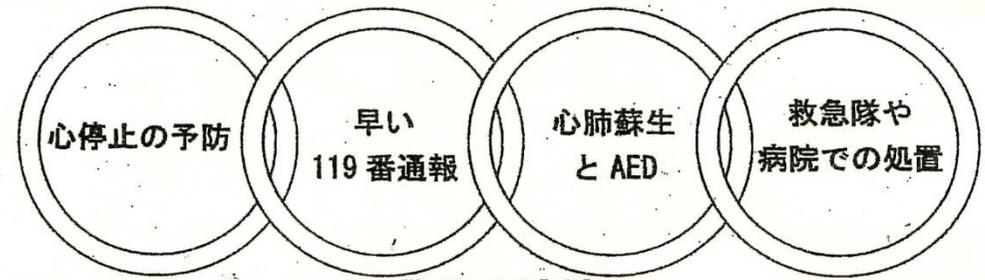


生徒応急手当講習会

7月14日、各部活の代表者と保健委員は、生徒応急手当講習会で心臓マッサージのやり方などを指導していただきました。万が一の時、自信を持って行動できると良いと思います!!



応急手当の基礎知識



救命の連鎖

傷病者の命を救い、社会復帰に導くために必要となる一連の行いを『救命の連鎖』といいます。この4つの輪が途切れなくすばやくつながることで救命効果が高まります。
 ~早い119番通報と心肺蘇生、AEDが私達が行動できることなのでいざ自分がその立場になった時にすばやく行動できるようにしましょう~
 胸骨圧迫

