

令和7年

7 ほけんだより

7月1日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

今月の快適グッズ



This month's goal 「夏を健康に過ごす」

熱中症の応急処置は 「FIRE」!

Fluid 液体（水分＋塩分）の経口摂取

意識がある場合は、スポーツドリンク等を飲ませる。自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関へ搬送して、点滴を行う。



Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる、うちわや扇風機で風邪を送る、手や足、脇や太ももの付け根を冷やす。



Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、日陰や涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で、休ませる。



Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配や診療所への連絡）、意識・体温チェック、現場状況・気温・運動強度・時間等を救急隊員に説明する。



7月の主な保健行事



- 1日 身体計測（小）
- 2日 身体計測（中）
- 4日 移動教室前検診



運動時の水分補給には工夫が必要！

1. コップ1杯分の水分を20分に1回飲む

のどがかわいたと感じる前、運動を始める前に飲むことが大切です。



2. 運動時の水分はスポーツドリンクがおすすめ

体育や運動部の時などたくさん動く時は、汗から体の水分が失われやすいです。そんな時は糖分と塩分と一緒に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。



3. ゴクゴクゴク・・・10口は必要です

「ゴクリ」一口では、実は約20mlしか飲んでいません。コップ1杯分飲もうとすると、10口は必要です。





6月の振り返り



小中学生

健康講話「おかしとからだのいい関係」

6月30日(月)に診療所の岩瀬翔先生が、健康講話を行って下さいました。

「おかし」に含まれている砂糖の量をスティックシュガーを使って予想し、一日に食べても良い「おかし」の量を考えました。つい、食べ過ぎてしまう「おかし」の工夫した食べ方を学ぶことがきました。

スティックシュガー 何本分？		
コーラ コカ・コーラ500ml 18本分 (55g)	アイス スーパーカップ200g 10本分 (30g)	クッキー カントリーマーム1枚 2本分 (5g)

中学生

生命の安全教育を行いました

「生命の安全教育」とは、生命を大切に、自分や他者を大切にする態度を身につけることを目指します。近年の傾向として、性被害にあう被害者の多くは加害者と面識があることが多いことがわかっています。

家族、友達、知らない人など、例を挙げて、自分にとっての「人との心と体の安全な距離」を考えました。さらに考えを5人で共有し、「安全な距離」は人によって感じ方が異なることを知りました。今後も様々な場面で、よりよい人間関係について考えていきます。

水の事故 キケンにつながる

油断

過信

「長時間泳いだけど、まだ疲れていない！」

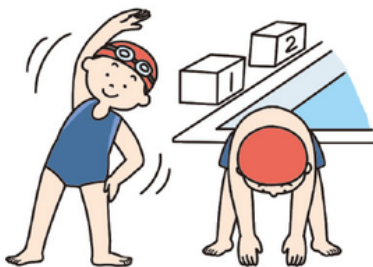
「今日は寝不足だけど、元気だから泳げる！」

「海の波そんなに高くないから、1人で大丈夫！」

悲しいことに毎年、この季節に起こってしまう水の事故。こうしたちょっとした『油断』、または自分への『過信』が原因になっているのではないのでしょうか。

泳ぎが得意でも、慣れた場所でも、水の中にキケンが潜んでいることに変わりはありません。

水遊びのときに注意したいこと



- ・必ず準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休憩する
- ・体調が悪い時は無理せず休む

プールでは、さらにココにも気をつけて



- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、さらにココにも気をつけて



- ・子供だけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く