

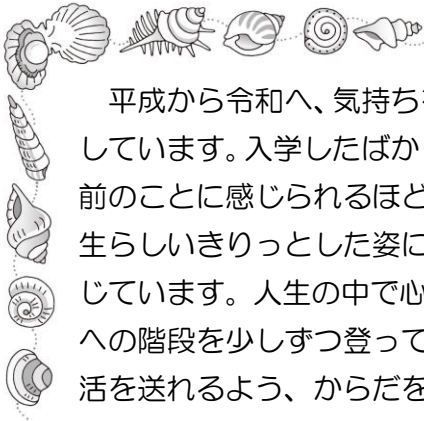
# ほけんだより

令和元年7月5日

No.9

八坂中学校

保健室



平成から令和へ、気持ちを新たにした1学期もうすぐ終わろうとしています。入学したばかりの頃の初々しかった1年生の姿がずっと前のことに感じられるほど、運動会を終えた頃には、すっかり、中学生らしいきりっとした姿になり、みなさんの適応力、成長の早さを感じています。人生の中で心もからだも大きく成長し、子どもから大人への階段を少しずつ登っていく大切な時期です。後悔しない中学校生活を送れるよう、からだを大切にしたい生活を送りましょう。

## 夏の部活は



ウォーミングアップを入念に



汗を吸って乾きやすい服で



水分補給はこまめに

## 令和元年度 身体計測の学年平均です。

成長には個人差があります。人と比べるのではなく、バランスよく成長しているかが大切です!!

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年男子	150.4	42.2
1年女子	151.6	42.6
2年男子	159.1	49.1
2年女子	155.3	48.4
3年男子	168.3	56.6
3年女子	156.1	49.5

## 夏休みは



## 治療のチャンス

## 夏こそ、お風呂!

夏なのに冷える?

**冷**

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。

夏なら20分程度が目安です。

## 虫除け

## 日焼け



きちんと

対策!!



# 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



**スタート** 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる? 名前は何?

自分で水分を摂れる?

症状はよくなった?

意識がない・返答がおかしい

**先生を呼ぶ**

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

**応急手当をしよう!**

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

7月7日は七夕

お願いよりも目標を

7月7日前後の夜9時頃。東の空に見える特に明るい星が、織姫星(ベガ)と彦星(アルタイル)。新月なら、間を流れる天の川も見えるかも。

幼い頃、笹に短冊をつるしお願い事をした人もいます。その起源は江戸時代と言われ、寺子屋に通う子どもたちが書道や裁縫の「上達」を祈っていたそうです。「お願い」というより、チャレンジする「目標」に近かったのですね。あなたには、できるようになりたいことはありますか? 上手になりたいものは? 挑戦してみたいことは? もうすぐ夏休み。チャレンジのチャンスです。織姫星と彦星を見上げながら、何か一つ、目標を考えてみませんか?