

ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより
令和元年 7月号

夏番が近づいています。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのよい食事、十分な睡眠です。夏休みに入ると、自由な時間が増えますが、どのように過ごすかが、2学期を健康に過ごせるかということにも関わってきます。

夏休みは治療のチャンス



「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト」を実施します！

4月のとやまゲンキッズ作戦の結果や、普段のみんなの会話から、メディア機器の使用時間が長く、そのことが学習時間や睡眠時間を減らしていることが大変気になっています。そこで、7月8日(月)～12日(金)の5日間に、「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト」と題して、生活チェックを実施することにしました。事前に、家庭で使用時間についてのルールを決めてもらい、そのルールを守れるように一週間を過ごすことにチャレンジして欲しいと思っています。ぜひ、家庭でお子さんも保護者の方も納得のいくルールを決めて、限られた時間を上手に使えるように、取り組んで欲しいです。すでに、お知らせの用紙とチェック表は配布済みです。提出期限に間に合うように、提出をお願いします。また、実施期間中の家庭でのご理解とご協力をお願いします。

7月の行事予定

- 7月5日(金) 防煙教室 (1年生)
- 7月8日(月)～12日(金) メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト
- 7月16日(火) 性教育 (2年生)

* 8月の最終週には、昨年度に引き続き、熱中症予防のための生活チェックを実施します。



家庭での取り組みの参考にして下さい！親子での話し合いの時間が大切です。

自宅での時間の使い方として、メディア機器を使用するばかりではなく、左記に上げたような「メディア機器から離れた過ごし方」を考えてみることも大切です。メディア機器からだけではない「おもしろい瞬間」を見つけてみませんか。

「家族や本人にできる、スマホ・ゲーム障害を予防するポイント」

(「健」に掲載された磯村毅医師の記事より)

- ①できるだけ与えるのを遅らせる。(与えてしまったら終わり)
 - ・ 脳に対するスマホ・ゲームの影響について勉強する。
 - ・ 周囲の親と連携する。
 - ・ 専門の講座を受ける。(子供との話し合い方も学ぶことが重要)
 - ・ 子供とよく話し合う。
- ②与えた後は(約束は必須だが、破られるものと覚悟すること)
 - ・ 夜間はやらない。(神経の疲れを溜めない)
 - ・ 直感を信じる。(依存症の基準未満でもまずいと感じたら止める)
 - ・ 時々、数日以上デジタルから離れ、デジタルデトックスする。(特に、約束が破られた場合は必ずデトックスする。)

アップルの創業者スティーブ・ジョブズをはじめ、IT企業の幹部が自分の子供にはデジタルツールを与えていないという例は、枚挙にいとまがありません。彼らは、デジタルツールが子供に対する危険性をよく分かっていたのだと思います。

熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?



熱中症が心配な季節になってきました。予防や、もしもの時の対応について、よく読んで、生活にどんどん取り入れて下さい。

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたから、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1~0.2%

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

冷やし方は



- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

予防する

対応する

どっちが危険?

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3~4日で汗を上手にかき、3~4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物!

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なものは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない!