

保健だより 7月



令和6年7月19日(金)
群馬県立高崎北高校
保健室 5号

気がつけば1学期も本日で終了、明日から夏休みに入ります。夏休みとはいえ、補習や部活、課題などでゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれません。それでも、「夏休み」なので、学校があるときよりは心の余裕がきっとどこかであるかと思います。せっかくの夏休みなので、自分で目標や計画を立て有意義な期間にしましょう。2学期の始業式に元気な高北生にお会いできることを楽しみにしています。



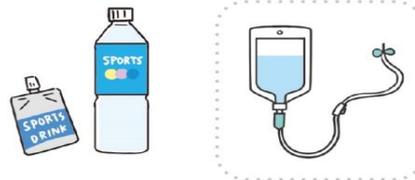
熱中症の応急処置は



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

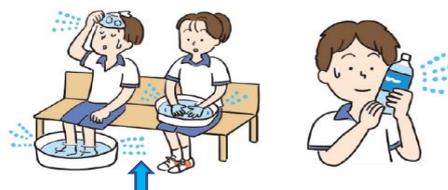
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



Icing

身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、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)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



掌や足裏にあるAVA血管(体温を調節する特殊な血管)を冷やすことで冷えた血液が体内を巡り、深部体温も下がります。部活後のクールダウン時や体に熱がこもっている時など試してみてください。

体温を調整する血管
AVAのイメージ



東京新聞 WEB より

睡眠不足や食事抜きは、熱中症になるリスクが非常に高まります。夏休み中であっても生活リズムを乱さないよう3度の食事と質の良い睡眠をとるようにしましょう。そして、体調不良時は絶対に無理をしないこと。熱中症に一度かかると完全に治るまでにも時間を要し、繰り返すことがあります。無理は禁物です。

夏休み中に治療しよう

歯科検診の結果、う歯(むし歯)のあった人と要観察歯のあった人でまだ受診が済んでいない人に再度「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を配付しました。う歯(むし歯)の疑いがあった場合には治療期間を特に要するため、今年度は早めに再度配付しました。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。受診が済みましたら受診報告書を保健室にご提出ください。

SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな
情報を得られるなど、メリットを感じ
る人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメ
ントに心を痛めたり、文字でのやりと
りによって誤解が生じたりして悩んだり
する人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでい
るなら、思い切ってしばらく距離を置
いてみませんか？ スマートフォンの
スイッチをOFF、それだけで心休ま
る時間が持てるなら、試してみる価値
はあるはず。大切なのは、自分の心と
体の健康です。元氣は毎日を過ごすた
めは、自分で自分を大切にしましょう。

被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散しただ
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。



それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



困ったり、
迷ったときは
自己判断せず、
警察や大人に
相談しよう！

そのメッセージ



返信しても大丈夫？

判断に迷ったら投稿や返信しない

たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう！

デジタル デトックス のススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える



スクールカウンセラー

大野先生8・9月の来校日

8月30日 9月6, 13, 27日

いずれも金曜日です。

カウンセリング希望者は前日までに保健室・上村か
反町先生(家庭科)に申し込んで下さい。

当日予約も空きがあれば大丈夫です。もちろん保
護者の皆様からも受け付けています。

ぜひご活用下さい。

