

ほけんだより

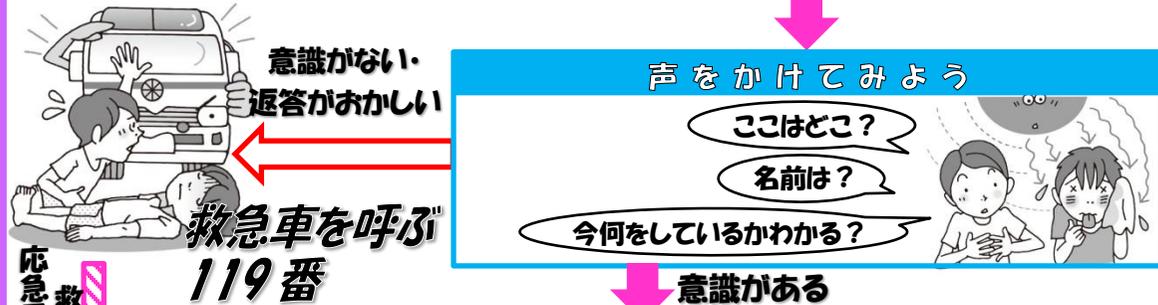
令和6年7月24日
三次市立甲奴中学校
保健室

夏休み号

熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

友だちの様子がおかしい

- ・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



応急手当をしよう

- ・風通しのいい木陰、エアコンのある部屋へ移動する
- ・服をゆるめる
- ・冷やす（水をかけてうちわなどであおぐ、首の両わき・わきの下・足の付け根を氷などで冷やす）



水分を補給する

冷たいスポーツドリンクや経口補水液など
ただし！ 無理やり飲ませるのはダメ



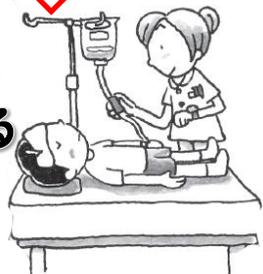
自分で水分ををれる？

症状はよくなった？

そのまま安静にして回復するまで休む



病院を受診する



↑このフローチャートは、見えるところに貼っておくと、いざという時に心強いよ！

7月は柚木先生に食育指導に来てもらいました！



1年生



『食事マナーについて』

2年生



『好き嫌いなくたべよう』

3年生



『受験期をうまく乗り越えよう』

それぞれの学年で教えてもらったことを、夏休みの間、お家でもチャレンジしてみよう！！



夏休みを迎えるみんなへ

今年は早くから暑くなったので、いつもより長く感じた1学期でしたね。体力的にも気力的にも疲れがたまっていると思います。まずは、この1学期を乗り切った自分を『よくがんばったね』とたくさんほめてあげてください。

この夏休みでやってみてほしいことがあります。

まずは、『**体を動かす**』こと。部活動や、遊びに出かけたり、家でストレッチでもいいので、体を動かしましょう。そうすることで、心のリフレッシュにもつながります。

そして、『**誰かと話をする**』こと。何も予定がないと家や部屋にこもって、時には家族ともあまり話さない日もあるかもしれません。そんな日は、本を音読したり、歌を歌うだけでも OK。とにかく声をだしてください。

最後に、悩みがあれば周りの誰かに『**相談する**』こと。悩みごとを一人で抱えてしまうと、良い方向にはなかなか考えられません。悩み自体は解決しなくても、人に相談するだけで、心のストレスは減ると言われています。家族や友達、もし誰もいなければ、保健室でもいいので相談してください。あなたは一人ではない。これだけは忘れないでね。

夏休みの終わりを良いイメージで想像してみてください。この夏休みが、みんなにとって充実した夏休みになることを願っています。2学期の始業式、笑顔で会おう～☆☆

保健室 小林より

小林の小話コーナー

わたしの夏休みの目標は、『小林家の庭の平和を取り戻す！』ことです。現在、小林家の庭には、地面に巣をするハチが4～5匹ほど毎日元気にブンブン飛び回っています。調べてみると、おそらくそのハチには攻撃性がなく、巣に近づいたり、ハチ自身を攻撃しなければ、刺してはこないようです。ですが虫が大嫌いな私は、草抜きはもちろん、出かけるため玄関から出るだけで毎日怖い思いをしています。玄関のドアを少し開けてハチが近づいたら、ハチスプレーをシューっとしてみたり…でも速すぎて全然当たらない。。そこで、いろいろ調べたところ、オニヤンマの模型を庭にぶら下げてみることにしました。蜂や蛇や蚊などの虫は、オニヤンマがいると逃げていくそうです。今はネットで注文中！届き次第ぶら下げて、夏休み中になんとか平和な庭を取り戻すぞ～！