

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 25 年 6 月 21 日

5月の一日あたりの欠席者は20名（昨年度は21名）、遅刻者は5名（昨年度13名）でした。遅刻者に関しては、昨年度に比べ大幅に減少していました。とても素晴らしいです！

しかし、今年度5月の保健室利用者は昨年度(108人)に比べ、120人と増加しています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごせるように心がけましょう！

輝け！いのち 1年生学校保健委員会「熱中症防止講座」

～自分やまわりの人の大切な命を守ろう～

6月3日（月）1時間目、1年生を対象に学校保健委員会「熱中症防止講座」を行いました。当日はオープンスクールと制服バザーもあり、たくさんの保護者の方に参加していただくことができ、大変有意義な会となりました。

大塚製薬 健康管理士の松尾和城さんから、「元気に過ごせる水分補給」というテーマでお話ししていただきました。汗の働きや朝ごはんの大切さ、効果的な水分補給の仕方などについて、詳しく聞くことができました。特に、運動を始める前にコップ1杯(200cc)の水分を補給しておくことが、熱中症予防には効果的であるというお話が印象的でした。

これから暑い夏をむかえます。部活動も大会に向けて熱が入ってきます。暑い夏を元気に乗り切るためにも水分補給を上手に行い、かけがえのない命を守りましょう。

知って防ごう熱中症 -元気に過ごせる水分補給-



◆朝ごはんは大切！

私たちは毎日食事をとっていますが、そのうちの半分は水分です。その水分は、体のタンクに貯めることができます。熱中症は午前中に起きやすいので、朝ごはんをしっかり食べましょう。

◆梅雨明けまでに暑さに慣れる！

6月にしっかり汗をかいておくことが大事です。

◆水分・塩分補給を！

水分・塩分・糖分を含んだスポーツドリンクが効果的です。運動の前にコップ1杯の水分補給をしておきましょう。

◆体がだるくなったら、運動をやめる勇気を！

保健委員が立派に司会・進行をしてくれました。とても素晴らしいかったです。



●● 熱中症防止講座に参加して ●●

ご飯の半分は水分だから、しっかり食べないといけないと思いました。水やお茶を飲むだけでなく、塩分も取らなければいけないことをはじめて知りました。

<1組男子>

(体が)えらい時にえらいと言える勇気がいることがわかった。こまめに水分補給をしようと思った。

<5組男子>

室内の部活でも危険なことがわかったので、これからはしっかり防止していきたいです。

<4組女子>

汗が出る仕組みがわかりました。汗が出ないと体温がどんどん上がってしまうので、汗を出すために、これからも朝食を毎日きちんと食べたいです。

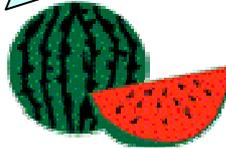
<3組女子>

これからお茶をもっと持ってきて、部活の前に、コップ1杯飲もうと思います。

<8組女子>

熱中症には4つの種類があることがわかりました。中には風邪と似ている症状のものもあったので、気をつけて、熱中症に負けない体になれるようにしたいです。

<6組女子>



のどが渴いたと感じる前に水を飲むということが驚きでした。汗をかく前にお茶を飲まないで、汗に勝てない！これからは部活のときに実践してみようと思います。

<7組男子>

汗をかいてからではなく、かく前に飲んだほうがパフォーマンスが良くなることに驚きました。熱中症の4兄弟にならないように気をつけたいです。

<2組女子>

保護者の方から

水分の取り方で、昔と今の違いについて話をされていました。このことについて家庭で話す機会が何度かありました。いつも疑問が残ったままでしたが、今日の講座で納得しました。

熱中症で倒れ、つらい思いをしないためにも、家庭での健康管理や本人の自覚が大切ではないかと思いました。

熱中症を予防することが、同時にパフォーマンスを高め、成長を促すことにもつながるというのは目からウロコでした。

朝食をしっかり食べさせるなど、母親としての責任の大きさも改めて感じました。

貴重なご意見、ご感想ありがとうございました！！



<保健室>

～ 心とからだの健康相談 ～

個人懇談会に合わせて、7月9日(月)～11日(木)のPM1:30～PM4:00に、保健室にて心とからだについての健康相談を行います。

思春期の子どもたちは、体も心も大きく変化し成長していきます。お子さんに関する悩みを共に考えていけたらと思います。

とくに予約は必要ありませんので、いつでもお気軽にお越しください。

期間中に限らず、保健室では、いつでも相談をお受けしております。

