

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 26 年 6 月 23 日

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9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 健康管理士の松本江里子さんから、「元気に過ごせる水分補給」というテーマでお話していただきました。汗の働きや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。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-



熱中症は病気ではない！ 予防法を知っていれば防ぐことができます！

◆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。水分を取っていても、朝食を取っていないと熱中症になることがあります。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！

汗をかく量には限度があります。しっかり汗をかく練習をしておくことが大切です。

◆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。のどが渇いてからでは、すでに2%の水分が減少しています。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！

体調の悪いときは、無理をしないで先生や先輩に言いましょう。

保健委員の橋本史也さん、飯田渉太郎さん、河野末遙さんが立派に司会・進行してくれました。とても素晴らしかったです。



●● 熱中症防止講座に参加して ●●

熱中症は自分には関係ないと思っていたが、意外と身近に熱中症になる人がいるんだと思い、怖いと感じた。水分補給をこまめにしようと思った。

<1組男子>

「私は文化部で運動しないからいいや。」と思っていましたが、運動をしていなくても熱中症になることがあると聞いて驚きました。久しぶりに動く気持ち悪くなることもあるので、危険な状態だったのかなと思いました。

<5組女子>

私が驚いたのは熱中症で倒れ、命を落としてしまうことです。倒れても休憩すれば治ると思っていました。これからは気をつけたいと思います。

<4組女子>

めまいがしたり、よく足がつったりすると熱中症になり始めだということがわかった。倒れたら、首や脇に氷を当てると良いことがわかった。

<3組女子>

熱中症にならないように、水分補給はこまめにする。ちょっとしんどいときには、我慢せずに近くの人に言おうと思った。

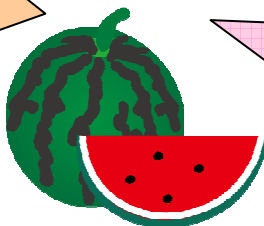
<8組女子>

熱中症対策には水分補給がすごく大切なことがわかった。これから部活などで具合が悪い人がいたら、対処をして1人でも多くの人を助けられるようにしたい。

<6組女子>

熱中症になる人は多いということがわかりました。水分補給は塩分や糖分も必要だということわかりました。自分も熱中症にならないように注意したいです。

<7組女子>



のどが渇く前に水を飲むことや、自分で気をつければ熱中症を防ぐことができるということを知りました。今回学んだことを生かしていきたいです。

<2組男子>

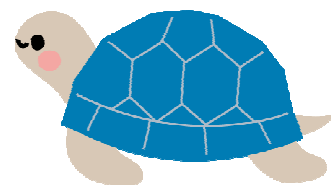
保護者の方から

今日この講義を拝見させていただいて大変よかったですと思います。わが子が学校で、こんな授業を受けているとわかりましたし、親としても大変勉強になりました。

水分補給がしっかりできるように、水筒の準備をし、朝食も取れるよう、親としてできることをやっていきたい。また、自分自身も気をつけていきたい。

子どもたちが落ち着いて話を聞いていて良かった。

貴重なご意見、ご感想ありがとうございました！！



<保護者の方へ>

～ 心とからだの健康相談 ～

個人懇談会に合わせて、7月14日（月）～17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。