



ほけんだより <No.5>

令和5年6月30日
新島中学校 保健室

ここ数日、気温が高い日が続いていますね。蒸し暑くなっているので熱中症に気を付けていきたいところです。今後さらに暑くなることが予想されますが、学校でも十分に熱中症対策を講じながら、教育活動に取り組んでいきたいと思います。また、流行時には新型コロナウイルス感染症対策も合わせて行います。

御家庭でも熱中症対策（着替えやタオル、水筒）の御協力をよろしくお願いいたします。

いよいよ、3年生は最後の総体がはじまります。万全の体調で、大会に挑みましょう。応援しています！

暑さに負けない体を作ろう



毎日
朝ごはん



運動で
汗をかく



冷やしすぎ
に注意



しっかり
睡眠

熱中症を防ぐには

夏のスポーツ

水分をじょうずにとろう

●運動中はこまめに水分補給



軽い運動から始める
30分に1回は休憩をとる

●少しずつ、何回かに分けて飲む



1回に飲む量は
100～200mlくらい

●スポーツドリンクやお茶、ミネラルウォーターを



2～3倍にうすめたスポーツ
ドリンクがおすすめです

夏ばてに負けるな！

普段からご飯をいっぱい食べる人は夏ばての症状が出ていないんじゃないでしょうか？じつは夏ばては食欲モリモリさんには勝てないのです。

夏ばてに勝つには、

●朝食をしっかり食べよう！



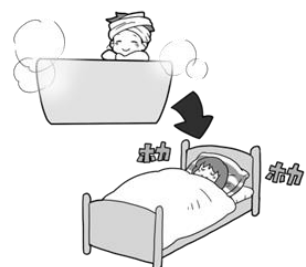
一日の始めに胃腸を動かしておきましょう。朝ならまだ暑さも和らぎ、食欲もあるのではないのでしょうか。

●水分をしっかりとろう！



冷たいジュースなどは胃腸の動きを弱めてしまいます。お茶か水を飲みましょう。暑くていやかもしれませんが、熱いお茶を少しずつ飲むのも効果的です。

●ぐっすり寝よう！



お風呂にしっかりつかり体を温めると次第に眠くなってきます。お風呂から出たらすぐに寝ましょう。

クーラーの温度は28度ですよ！

6月5日(月)5校時に薬物乱用防止教室を実施しました

全校生徒を対象に、薬物乱用防止について船橋市薬剤師会薬剤師の泉雄介先生から講話をしていただきました。ここ数年、新型コロナウイルスの影響で薬物乱用防止教室を実施することができておらず、初めてこういった話を聞く生徒が多い中、真剣な表情で話を聞いている姿が見られました。

自分たちにとって身近な普段服用する薬についても、使用量や回数を必ず守って服用しないと危険だということを理解してくれていたと思います。

もし、今後薬物の使用を誘われるようなことがあれば信頼できる人に相談し、しっかりと断る勇気をもってほしいです。

～生徒の感想まとめ～



○1年生

- ・薬物乱用の怖さや危険性、脳や身体、周りの人への影響について知ることができた。
- ・薬物に誘われてもきっぱりと断りたい。また、断ることが大切だと思った。

○2年生

- ・薬物は絶対に使用しない、誘われたらきっぱりと断ろうと思った。
- ・薬物乱用が大麻や覚醒剤を使用することだけでなく、一般の薬でも量やルールを守らないで服用すると薬物乱用になることが分かった（驚いた）。

○3年生

- ・違法薬物を使用すると依存性と耐性によってやめられなくなり、一度使用してしまったらもう元の脳には戻らないことを知った。
- ・10代、20代の検挙者が増加しているのが驚いた（意外だった）。



☆保護者の方も参加が可能です！
他学年の保護者の参加もお待ちしています！参加希望の場合は養護教諭までご連絡ください。

7月12日(水)思春期講演会を実施します。(対象3年生：男女一斉での講演)
講師(助産師) 齋藤葉子先生 時間 14:15～15:10 会場 音楽室