

えがお 7月

平成23年7月4日
波崎第四中学校
保健室



ジメジメした梅雨が終わると、暑い夏がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症には十分注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。水分補給や体調管理に気をつけながら、残りの1学期を元気に過ごしましょう。

7月の 体調を整えよう 保健目標 (感染症, 食中毒に注意しよう)

6月は、近隣の学校で感染性の腸炎やおう吐・下痢の症状が多く見られました。感染症や食中毒の一番の予防策は「手洗いとうがい」です。また、規則正しい生活を送ることで、毎日健康に過ごすことができます

薬物乱用防止教室を実施しました(2年生)

7月1日(金)の6校時、茨城県警察本部少年課の方をお招きして、薬物乱用防止教室(内容:薬物乱用防止、携帯電話・インターネットの危険性、万引き防止)を実施しました。



<薬物乱用はなぜいけないのか>

- ・脳をおかされ、心も身体もボロボロになるため。
- ・幻覚や妄想で殺人などの重大犯罪につながるため。
- ・薬物を購入することで、暴力団への資金提供になるため。

薬物は、法律で禁止されています!!

<薬物乱用を防止するためには…>

- ・薬物乱用の危険は、身近にあるということを忘れない。自分には、関係ないと思わないこと。
- ・自分自身の心身を大切に。また、「ゼッタイにやらない!」と断る勇気を持ちましょう。
- ・一人で悩まないこと。何かあったら、必ず家族や周りの人に話しましょう。

<携帯電話・インターネットの被害・非行防止>

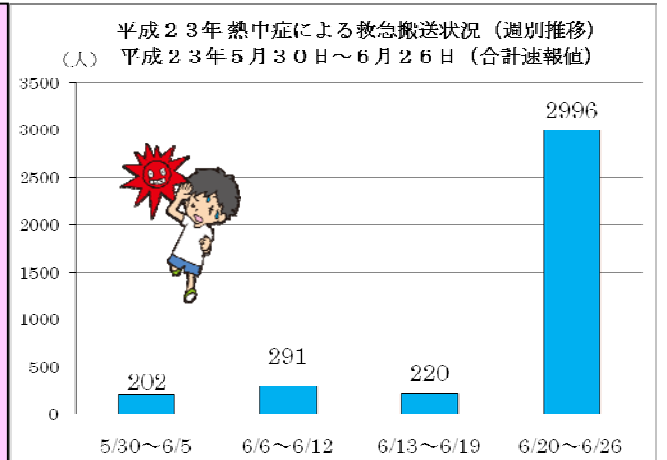
- ・迷惑メール、架空請求やワンクリック詐欺には気をつけましょう。
- ・チェーンメールは、全てデマ。回すことで加害者になってしまいます。
- ・掲示板には、人の悪口などを書かないこと。また、脅しめいたメールや書き込み等は犯罪なので逮捕されます。
- ・プロフには、個人情報や写真を安易に載せないこと。不特定多数の人が見ているということを忘れずに。
- ・出会い系サイト以外での被害が増えているので、十分注意して利用しましょう。



知って防ごう「熱中症」

6月の後半から、全国各地で熱中症にかかる人が急増しています。今後も気温の高い日が続くので、熱中症には気をつけましょう。

平成22年夏期(7~9月)の
熱中症による救急搬送状況
全国における熱中症による救急搬送人員
53,843人
平成21年度(12,971人)の
4.15倍
昨年は梅雨明け後、全国各地で猛暑となりました。2010年6~8月の日本の平均気温は、気象庁の統計開始以来、第1位(平年比+1.64℃)の高温でした。



※総務省消防庁ホームページ <http://www.fdma.go.jp/>より

【熱中症予防のポイント】

- ① **規則正しい生活をする**(睡眠不足や朝食を抜くと熱中症を起こしやすくなります)
- ② **こまめに水分を補給する**(運動の前・運動の途中・運動が終わった後など)
- ③ **運動するときは、30分に1回は休憩を入れる**
- ④ **体調の悪いときは、運動をしない**(下痢、発熱、疲労などの時には熱中症が起こりやすいです)

【熱中症発生時の応急処置】

