

+ 保健たより +

2025.6
逢瀬中学校
保健室

梅雨の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で、『Hydrangea』、水の器という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて、凜と咲く姿をみると、どんよりとした天気でも、さわやかな気持ちになります。

これから気温も上がり、蒸し暑い日がやってきます。こまめに水分補給をさせ、熱中症を予防し、安全に学校生活を送れるようにしていきます。

熱中症 になりやすいのは、こんな人！

サッカー部の A さんのケース A さんはサッカー部の 1 年生。今日でまとめテストが終わって、久しぶりに部活の練習だ！ 30度をこえる炎天下でがんばっていたら…	剣道部の B さんのケース B さんは剣道部の 2 年生。ジメジメと蒸し暑い体育館で、稽古をしています。休けいは体育館の中で水分補給。 面倒くさいから防具はゆるめなくていいやと思っていたら…	吹奏楽部の C さんのケース C さんは吹奏楽部でフルートを担当する 3 年生。昨日まで夏力ゼの下痢で休んでいました。 今日は渡り廊下で長時間の練習をしていたら…
あれっ？ 立ちくらみ それにこむら返りも それ、熱中症の症状です	なんだかからだがだるくて力が入らない 吐き気もするよ それ、熱中症の症状です	ふいてもふいても汗が出る からだもすごく熱い！ それ、熱中症の症状です
なにが悪かったの？ テスト勉強が続いて睡眠不足だった A くん。練習もしばらくお休みだったので、暑さに慣れていなかったんですね。1 年生は自分のペースがつかみきれなくて、無理をしがち。熱中症になりやすいです。 アドバイス 生活リズムを整えて、睡眠をしっかりとうる。暑さに慣れていない時は、無理をしない。	なにが悪かったの？ 湿度が高いと、汗が蒸発しにくいために体温が上がりがち。また風がない体育館ではよけいに体温が上がります。 アドバイス 室内でも熱中症はおこります。休けい中は防具をはずして熱を逃がすようにしましょう。	なにが悪かったの？ 病気明けで体力が下がっていたり、下痢でからだの水分が減っていると、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすいです。また長時間立ちっぱなしの練習は、意外に体力を奪われます。 アドバイス こまめに水分補給をしよう。友だち同士で、声をかけあうのも大切。



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように





6/10火

救

急蘇生法講習会

を受けました



心臓と呼吸が停止している人をみつけたときの一次救命措置のやり方を学びました。

①意識の確認 ②119番通報とAEDの手配 ③呼吸の確認 ④心肺蘇生 ⑤AED利用 ⑥蘇生継続の流れで、①～④を中心に一人ずつ実施しました。胸骨圧迫は、ただ圧迫するだけでなく、約5cm、1分間に100～120回の早さで30回、しっかり続けて行わなければなりません。終盤になると疲れたようで、一生懸命取り組んだ姿がみられました。



自分は救急蘇生法を学んでみて思ったことは、自分も日頃から何かがあったときの想定をしないといけないということです。何かあってからではおそいのでしっかりと準備することからやろうと思いました。すごく勉強になりました。ありがとうございました。

3年 鈴木 裕伶

実際に体験してみると、頭と体で覚えることができました。

去年と違って、病院の方が来てくれたので、教わったことです。新しくわかったことは、人とのコミュニケーションが大切だということを知ることができました。実際に、人を助けるということは自分の人生の中で大きな一歩になると思いました。

3年 小出 誠斗

今日の救急蘇生法の講習会を終えて、一人の命を助けるためにみんなで協力することが大切だと感じました。去年と違ったのは講師の先生を招き、新しく学ぶことができたことです。

これから道で人が倒れてしまったときは、見て見ぬふりをせず、助けたいと思います。

3年 橋本 翔真

私は、今日の救急蘇生法の講習会をして思ったことは、人が急に倒れたとき、心臓マッサージをすることに大切なことがたくさんあることがわかり、呼びかけやしっかりと心臓マッサージを学ぶことができました。もしも、人がたおれたら今日学んだことをいかしていきたいと思います。

3年 渡邊 陽翔



校長先生が保健室の黒板に絵を描いてくれました。よくみるとひとつひとつ、グラデーションになっていて、とても可愛らしく仕上げてくださいました。

保健室に立ち寄った際は、ぜひ、ご覧ください。