

いよいよ夏本番です。暑さに負けそう！という時には、水分補給の他にも、ビニールに入れた氷水や、濡れタオルなどで、首元や脇の下などを冷やすと少し涼しくなります。工夫して暑い夏を元気に乗り切りましょう。



夏休みに気をつけてほしいことその①：熱中症



熱中症 になったのは どうして？

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。




証言1

Aさん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

証言2

グラウンドの温度計は35度だったよ

?  ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなっていました。




証言1

僕はそんなに暑いとは思わなかったけどな…

証言2

そういえば、Bさんなんかカゼ気味かもって言っていたよ

?  ここから推理すると…

あまりにも暑い日に 運動をしたから



気温35°C以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で 無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

6月に臨時号として熱中症の予防に関する保健だよりを配りました。これからどんどん暑くなり、熱中症の危険が高まる時期です。部活動だけでなく、様々なところへ出かけることもあると思います。きちんと水分補給をしたとしても、あまりにも暑かったり、体調不良であったりすると熱中症になることがあります。気温や自分の体調も考えて無理なく過ごすようにしましょう。

夏休みに気をつけてほしいことその②：睡眠

自由な時間が増える夏休みは生活のリズムが崩れがちになります。学校生活を送っている日と夏休みとで、起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにしましょう。そうすれば2学期を元気にスタートできるはずです。



がん教育講演会を終えて

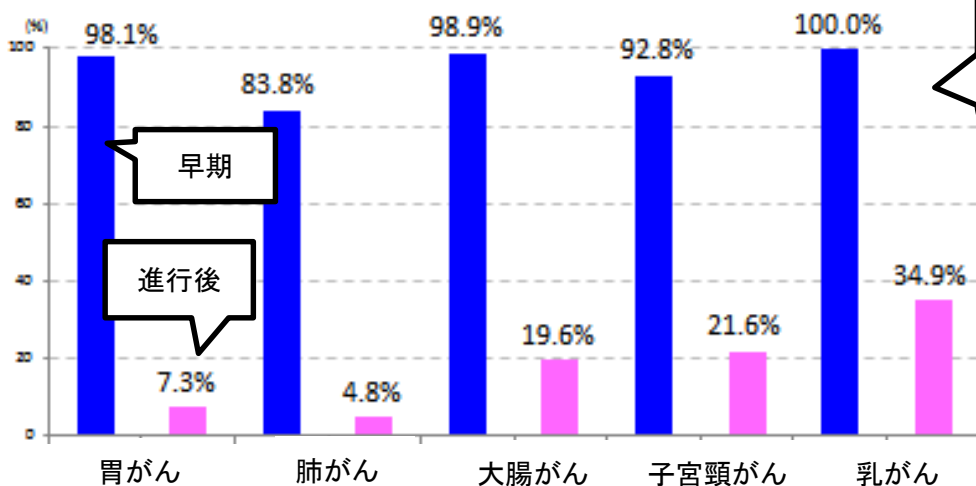
6月12日（水）にがん教育講演会を行いました。保健の授業で「がん」について話を聞いたことがある人は多いと思いますが、がん体験者からのお話を聞くのは初めての人が多かったと思います。受け止め方はそれぞれだとは思いますが、「がん」について考えるきっかけになったのではないのでしょうか。



☆佐々木さんからのメッセージ☆

- 正しい知識を判断できる目を持つ！学ぶこと・経験すること・知ること。
- 18歳からの選挙権を大事にしよう！平和で安全な日本はあなたの1票！
- 病気も人生も一人では乗り越えられない！協力してくれる大事な人をキャッチする力！
- 「がん」になったことは「不運」かもしれませんが、「がん」になったからと言って決して「不幸」ばかりではありません。
- 今日、今を精一杯生きてしっかり楽しんで下さい！生きているって「奇跡」なのですから。

早期発見がんと進行後発見がんの5年相対生存率



早期発見と進行後発見では5年生存率が違います。定期健診に行きましょう！

専門の医師に診てもらいましょう！

ネット内のたくさんの情報にまどわされないで！

☆講演会後にアンケートを書いてもらいましたので、少しだけ紹介します。

- ・早期発見だけで生存率が大幅に上がることが今日の話聞いてわかったので、がん検診を受けに行くことの大切さがわかりました。現在では2人に1人が「がん」にかかるといわれている時代なので、自分は「がん」にならないと思いたいことも大切だと思いました。また生活習慣も「がん」に関わってくるので生活習慣を正すだけでもメリットがたくさんあります。規則正しい生活を心がけて年に一度検診を受けに行きたいと思いました。
- ・「がん」になったら、励ましの言葉が逆効果だったり、がん細胞は10年で1cmほどになるということがわかりました。私は「がん」について調べてちゃんとした知識を得たいと思いました。

担任の先生方へお願い

保健だより（7月号）の配付をお願いします。

先月に引き続き、保健だよりを保健指導に活用したいと考えています。

お忙しいとは思いますが、配付時に少しでも時間をいただき、生徒へ次のことを伝達していただけるとありがたいです。

○左面 熱中症について

水分をしっかりとっていても、高すぎる気温や体調によっても熱中症になる可能性はあるので、注意しましょう。

○右面上

夏休み、寝る時間と起きる時間が学校生活を送っている日と比べて2時間以上ずれないように心がけましょう。

○右面下

がん教育講演会での講演内容や、みんなからの質問に対する先生からの回答は、夏休み後に保健室周辺の掲示板に掲載します。

おうちの方とも、保健だよりを通して「がん」について話題にしてください。