



令和3年7月16日  
島本町立第一中学校  
保健室


もうすぐ、一学期が終わり、夏休みが始まりますね。一学期を振り返ってみると、みなさんの“こことからだの健康”はどうでしたか。体調を崩した人やけがをした人もいたと思います。また、その時、しんどさや痛みといった体感だけではなく、気持ちの面で、不安やいらだちや悔しさなどを感じた人もいたと思います。二学期に向けて、今の自分の“こことからだのベストパフォーマンス”を達成するために、どのようなことを心がけ、実践していけばよいか考えていきましょう。

## 熱中症にひそむ脱水症

私たちの体は、体温が上がり過ぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。

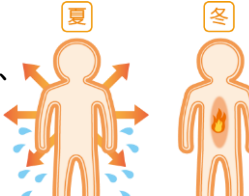
### 《汗による放熱》

汗が蒸発するとき、皮膚から熱を奪って、“打ち水”のような効果で体温を下げています。



### 《皮膚からの放熱》

汗をかいていなくても、体で作られた熱は、皮膚表面を流れる血液から外へ逃がします。体温が上がると、皮膚表面を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。



私たちの体の**半分以上**、水分でできています。この水分は「**体液**」と呼ばれ、体にとって、大切な役割を担っています。体液は、主に水と塩分でできています。

体液 = 水 + 塩分

体液の働き

- ① 体温調節
- ② カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③ カラダに不要な老廃物運び出す

体液が失われると、脱水症に陥り、体から熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。

現れる症状… 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

### 自分で簡単にできる“脱水のサイン”チェック

#### ◆親指の爪の先を押す。

→爪の白くなった部分が、元の赤みに**3秒以上**戻らなかったら脱水を疑う。指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

2秒以内に戻ればOK!

#### ◆皮膚をつまむ。

→皮膚をつまんだ形が、元の状態に**3秒以上**戻らなかったら脱水を疑う。皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症で水分が減ってしまうと、弾力性もなくなります。

2秒以内に戻ればOK!

## 健康管理の第一歩！ ～自分の成長や健康状態を知ろう～

三者懇談時で、健康診断の結果を返却しました。

“自分のからだはどれくらい成長しているのか”

“医療機関を受診する必要があるか”を、自分で確認しましょう。

視力検査・歯科検診で、受診勧告のお知らせをもらった人は、医療機関を受診し、受診報告書を学校へ提出してください。



### 〇●医療券について〇●

就学援助に認定された方には、学校保健安全法施行令第8条に定める病気の治療をされる場合、医療券を発行しています。

医療券を利用される方は、学校（担当：養護教諭）までご連絡いただきますようお願いいたします。

### 〇●色覚検査について〇●

島本町では、小1・中1を対象に色覚検査の希望調査を実施し、希望者へ検査を実施しています。本校では、8月末から検査の実施を予定しています。

**2・3年生で検査を希望される方は、随時、担任までご連絡ください。**

## ★キケンな誘惑★ こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

#### たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

**×絶対ダメ!**

- 身長の伸びがわるくなる
- 運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんや死亡する危険が高い!

#### お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

**×絶対ダメ!**

- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

#### 危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

これをえば悩みもすっきりするよ

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

**×絶対ダメ!**

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは、はっきり、きっぱり断ること!

こんな言葉で **NO!**

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を交える、その場を離れるのも方法のひとつ