



2013. 6. 28 行田市立長野中学校 保健

いよいよ7月になりました。夏休みまでカウントダウンですね。

夏休みは早く宿題を終わらせる、部活を頑張る…いろいろな目標を立てた人もいます。目標を達成するためには、まずは健康第一！休み中でも早寝早起き、朝ご飯を食べる等、規則正しい生活をしましょう。



7月の保健目標

☆夏休みを健康的に

過ごそう！

☆病気の治療をしよう！

7月の保健目標

26日(金) 9:00~

学校保健委員会

各部部長さん、保健委員さん

ご協力をお願いします。

歯科、視力、耳鼻科…
治療勧告書もらった人は
夏休み中に受診を！



知っていますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給



自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



分かっていますか？

熱中症の理解度チェック

正しいのは、どっち？

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

運動するとき

A 練習の最初から100%全開で。

B ウォーミングアップを十分に。

「練習の最初から100%全開で。」は、熱中症の原因の一つです。ウォーミングアップを十分にすることで、体温調節のしくみが働き、熱中症のリスクを減らせます。正解はBです。

水分のとり方

A 少しずつ、こまめに。

B のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。

「のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。」は、熱中症の原因の一つです。少量をこまめに飲むことで、脱水を防ぎ、体温調節のしくみが働き、熱中症のリスクを減らせます。正解はAです。

衣服の選び方

A ゆとりがあり、白っぽい色のもの。

B からだにフィットし、黒っぽい色のもの。

「からだにフィットし、黒っぽい色のもの。」は、熱中症の原因の一つです。ゆとりがあり、白っぽい色のものは、汗を吸い取り、蒸発して体温を下げるのに役立ちます。正解はAです。

起こりやすいのは

A 風の強い日。

B 急に気温が高くなった日。

「急に気温が高くなった日。」は、熱中症の原因の一つです。急に気温が高くなると、体温調節のしくみが働き、熱中症のリスクが高まります。正解はBです。

なりやすい人は

A 運動を続けている先輩部員。

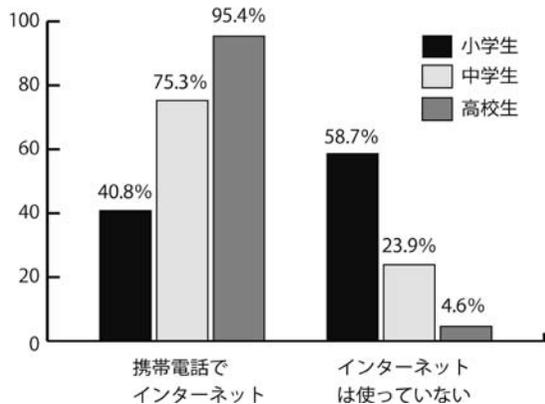
B 運動を始めたばかりの新入部員。

「運動を始めたばかりの新入部員。」は、熱中症の原因の一つです。運動を始めたばかりの人は、体温調節のしくみがまだ慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。正解はBです。

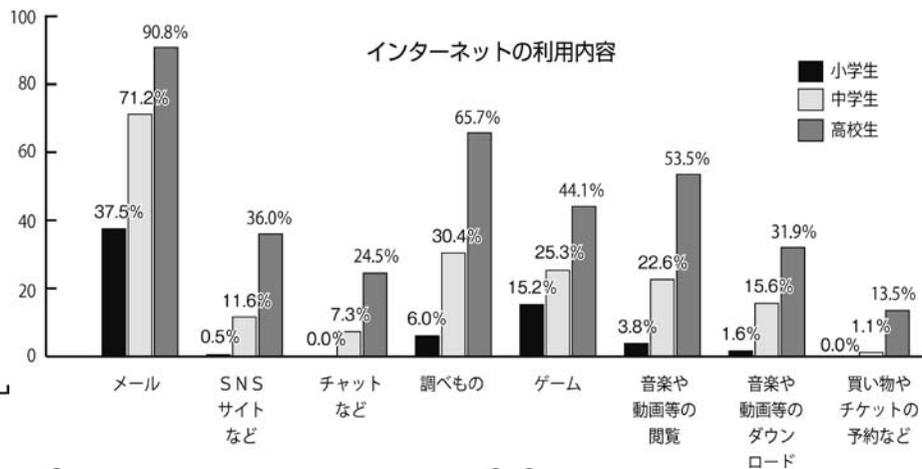
熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

インターネット どう考えますか？

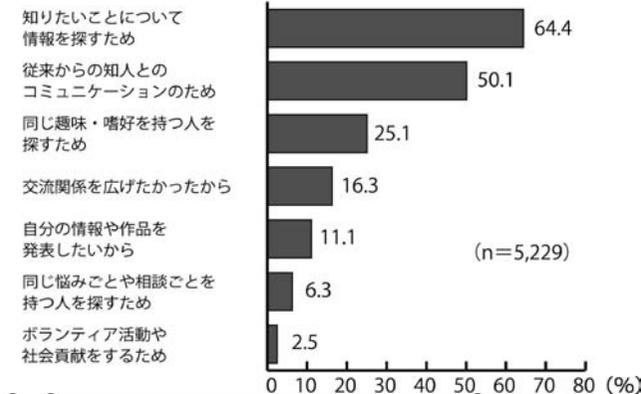
子どもたちのインターネット使用状況



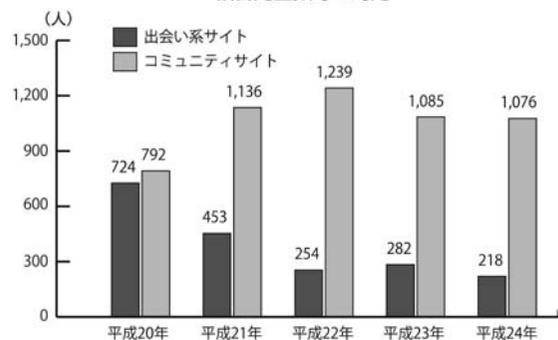
インターネットの利用内容



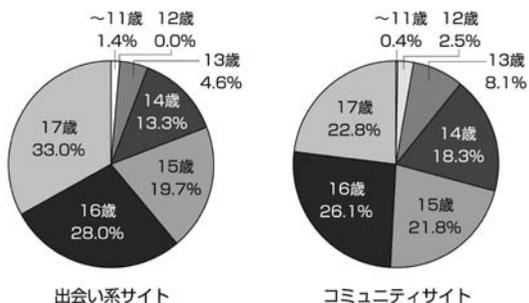
ソーシャルメディアの利用目的 (平成23年末)



出会い系サイトおよびコミュニティサイトに起因する被害児童数等の対比



年齢別の被害児童数



ネットへの書き込みトラブル

インターネットのブログや掲示板が身近なものになるにつれ、そこに軽い気持ちで書き込んだ内容がきっかけとなるトラブルが増えています。

文字だけのやりとりは、直接会って話すとは違って、言葉がきつくなりがちであること、また、書き込みが広がるスピードは想像以上に早いことを覚えておかなければなりません。

一度書かれた内容は簡単にコピーされたり、転送されたりするので、完全に消せないと心得ておきましょう。



個人情報流出のトラブル

フリーメールなどを使って、メールのやり取りを繰り返しているうちに、その相手をずっと以前から知っていたかのような安心感が生まれます。

会ったことがないからこそできる内容の話もありますが、ネットでは名前、年齢、性別などを偽ることは簡単です。

仲よくなったような気がしても、無防備に顔写真などを送らないようにしましょう。それがきっかけで「強制わいせつ」や「誘拐」などの事件に巻き込まれることもあります。



チェーンメールのトラブル

同じ内容の文章を不特定多数の人に送るよう求めるメールがチェーンメールです。例えば、こんな文章が送られてきます。

「みんなに受験合格のお守りを送るね。このメールを合格してほしいお友だち20人に送ってあげよう。でも、もしメールを止めて送らなかったら、あなたの合格は厳しいかもしれないよ」



このような内容のメールを受け取ったら、すみやかに削除して、自分のところで情報が広がるのを止めるようにしましょう。



インターネットや携帯電話のトラブルに巻き込まれないためには、どうしたらよいと思いますか？また、巻き込まれてしまったら、どうしましょう…。直接、本人に言えないことは、書き込むのもいけないことです。使えば便利なものですが、家の人とも相談し、マナーを守って使いましょう。