ほけんだより　夏休み直前号

令和４年７月19日(火)
横浜市立名瀬中学校
保健室　山口　夏実

異例の速さで梅雨が明け、連日気温30℃を超える暑い日が続いています。「暑い」を英語で言うと「Hot」ですが、他に「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。部活や勉強など、何か１つでも熱中できることを見つけて、充実した日々を過ごせるといいですね。

熱中症対策の切り札？「経口補水液」とは

先月の保健だよりで、実習生の榎本先生が熱中症について特集していましたが、皆さんしっかり熱中症対策を実行できていますか？何度もお伝えしていますが、運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要になります。スポーツドリンクや食塩水などで簡単にとれますが、近年「経口補水液」が注目されています。

経口補水液とは、塩（食塩）とブドウ糖を水に溶かしたもので、主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱で失われた体内の水分を補うために使われます。毎年続く猛暑で熱中症が大きな問題となっていることから、市販品のほか、自作できるレシピもネットで紹介されているようです。

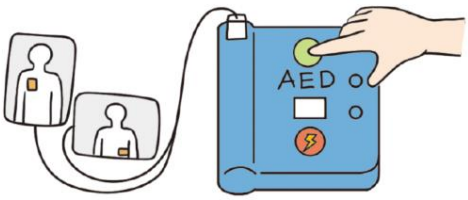
ただし、経口補水液は「飲めば熱中症や脱水症状にならない」といったものではありません。また、市販品には摂取上の注意として『医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従って飲むこと』などの但し書きもあります。まずは基本的な対策で予防を徹底したうえで活用していけると良いでしょう。

あなたが救える♥いのち…⚡AEDの使い方

夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいともいえる時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性がありますが、もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れを見てみましょう。

❶電源を入れる

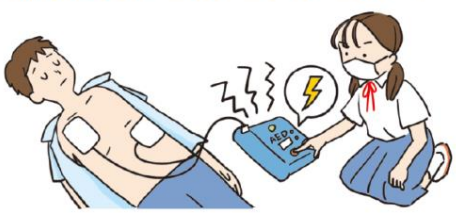
（※自動で入るものもあります）



❷電極パッドを貼る

❸AEDが心電図を解析する

❹除細動（電気ショック）を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません（機器が自動的に判定します）。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切です。

保健指導を行いました！

名瀬中では年２回、学年ごとに養護教諭による保健指導を行っています。
今年度も６月下旬～7 月にかけて授業を行いましたので、各学年のテーマと授業の感想を一部ご紹介します。

◎１年生『朝食と生活リズム』
～生活習慣の乱れが日常生活にどのような影響を及ぼすのかを学びました。～

・最近忙しくて夜更かししたり、夜食をとることが多くなっています。これからは早寝早起きできるように夜は少し暗い部屋で過ごし、朝ごはんをしっかり食べるようにしたいです。そして学校で元気に過ごせるようにしたいです。

・夜寝る前にスマホを見ていたり運動が少ない生活なので、これからは寝る１時間前にはスマホをやめ、毎日適度な運動をしていきたいです。

・いつも寝る時間が違うので、生活リズムを見直して、健康な体をつくっていきたい。

◎２年生『スマホと健康』
～便利なスマホの誤った使用方法による体や心への影響について学び、自分なりのルールを考えました。～

・寝転んで使用していると、自然と目とスマホの距離が近くなってしまうので改善していきたいです。

・スマホはとても便利だけど、メリットとデメリットを考えて使っていかないとダメだと思った。

・自分自身でスマホを使用する時間をコントロールし、有意義に過ごせる時間を作りたい。

・使用時間や使用して良い時間を決めて、夜遅くまで使えないようにして睡眠時間をしっかり確保したいです。

◎３年生『LGBTQ　性はグラデーション』
～SHIP の星野さんをお招きして多様な性のあり方について学びました。～

・「性はグラデーション、100 人いれば 100 通りの性のあり方がある」という言葉を受けてとても感動しました。性格も十人十色だが、性別も十人十色。人と違うからといってバカにするのはナンセンスだと思いました。

・LGBTQ の人たちがカミングアウトできないのは、まわりの反応を恐れて言うことができないのだと思います。だからこそもっとまわりの理解が必要だと思いました。

・性別について考えるのは難しかった。性について悩んでいる人がいても、否定せず、その人の考え方を認められたら良いと思った。

・性的マイノリティに悩んでいる人はクラスに 1～2 人程度いると聞いて、身近な存在であると思った。もし今後誰かにカミングアウトされたら「話してくれてありがとう」ということを伝えたい。

・体で性を区別することはいけないことだと思いました。自分の思っている性を尊重することが大切で、もし周りにそのような人がいたら、自分も尊重したいと思いました。