



# 保健便り 夏休み直前号

佐世保市立日野中学校  
R5.7.20 発行担当者:増元

来週からいよいよ夏休みが始まります。

長いようで、あっという間に過ぎていく1か月をどのように充実させるかは自分次第です。「頑張りたいこと」も「楽しみにしていること」も、どちらもしっかりと計画を立てて、実行していけるといいですね。

そして何より、生徒のみなさんがこの夏休みを健康に、安全に過ごすことが1番大切です。夏休み中に注意してほしいことを掲載するので、ぜひ目を通してください。

## 今年の夏も猛暑です・熱中症対策は嚴重に！

熱中症が体に及ぼす影響は大きく、軽度のものであっても1日中、または翌日まで体調不良が続くことも少なくありません。重度であれば、高温により全身の臓器が適切に働かず、死に至ることもあり、とても危険な症状です。

夏休み中も異常な暑さになることが予想されるため、熱中症対策を徹底してください。「熱中症にならないためには」「熱中症になったときには」どのような対応が必要か、再度確認をしましょう。

### 熱中症予防のために徹底してほしいこと

- ① 十分な睡眠をとる。
- ② 適度な量の朝食をとる。
- ③ 活動中には、こまめに水分と塩分をとる。＊水分だけでは予防になりません。
- ④ 体調が悪いときや睡眠不足のとき、疲れが溜まっているときは無理に運動をしない。
- ⑤ 運動をしている時の休憩時間は日陰で過ごす。

一度でも熱中症になったことがある人はわかると思いますが、熱中症になったときの脱力感や吐気、頭痛や腹痛は本当に辛いものです。熱中症は、命に関わる重大な症状です。自分の命を守るためと思って、①～⑤を徹底してください。

### 熱中症が疑われるときの症状と対応



いしきとお意識の遠のき



たまめまいや立ちくらみ



きんにくつうてあし筋肉痛や手足のけいれん



からだはけ体のだるさや吐き気

- ① 呼びかけに応じない場合や、意識が朦朧としている場合は迷わず救急車を呼ぶ。
- ② 涼しい場所に移動させる。
- ③ 服を緩め、首、脇、足の付け根などを冷やす。
- ④ 水分と塩分を補給させる。＊嘔吐している・意識がない場合は、経口で水分を与えるのは危険です。医療機関で点滴をしてもらう必要があります。
- ⑤ 症状が落ち着いたと思っても、その日は無理をせず安静に過ごす。＊熱中症は長引きます。

# .....アウトドアの事故に注意しましょう.....

夏は、海や川、山など、アウトドアでの活動を楽しむ機会が増える季節です。

自然に触れる活動は、楽しみがある反面、自然ならではの危険もたくさん潜んでいます。アウトドアでの事故を防ぐためには、**自然を甘く見ず**、**危険をきちんと認識し**、**計画を立てて行動する**ことが大事です。

特に、水の事故は、年間発生件数のうち約50%が夏季に発生していると言われます。安全に夏を楽しむため、水辺における注意点をまとめました。

## 海では離岸流に注意！

離岸流（りがんりゅう）とは、波が沖に戻ろうとするとき発生する強い流れのことです。離岸流の中では、泳いでいるうちに気付かず沖に流されてしまうことや、海底に足をつけて立っている状態でも身体が沖に押され、足が届かなくなってパニックに陥り溺れてしまうこともあり、とても危険です。



## 海で波に流された！そのときは...

① 慌てず、周りの人に流されていることを知らせる。

「慌てないこと」こそ1番難しいのですが、これが1番大切な救命のポイントです。

② 無理に岸に泳ごうとせず、岸と並行に泳ぐ。

沖向きの流れを感じなくなったら岸に向かって泳ぐ。

③ 泳ぎに自信がない場合は、浮くことに専念する。(図参照)

立った姿勢では沈んでしまうため、「背浮き」の姿勢をとる。  
また、着衣の状態で水に落ちた場合は、靴や衣服が含む空気  
で浮力を得ることができるので脱がない。(NHK 健康ページより)



水の中では全身の2%しか水面に出ない。  
立った姿勢では頭頂部しか出ず、呼吸が  
できないが、背浮きでは2%に鼻と口が含ま  
れ、呼吸ができる。

## 水辺で、だれかが溺れていたら...

水辺で溺れている人を見つけた場合、泳いで助けに行くことは非常に危険です。

特別な訓練を受けていない場合は、以下のことを参考に救助しましょう。

① すぐに119番通報をする。

② 協力者を得る。

③ 溺れた人を落ち着かせる。※「もうすぐ助けが来るよ」「落ち着いて指示を聞いてね」等

④ 長い棒（木の枝やロープ、タオル、衣類）や浮き輪（ペットボトルやクーラーボックス）  
のかわりになるものを差し出す。

6月の後半から、水の事故を報せるニュースを見ることが多くなっています。

救助しようとした人が亡くなったケースも少なくありません。

「自分たちに限ってそんなことは起こらない」と、思うことこそ危険です。

取返しのつかないことが起こらないように、夏のレジャーは十分注意してください。



**一瞬の気の緩みが大きな事故につながります。**

**自分の命を大切に、この夏休みを有意義に過ごしてください。**

# .....【3年生】性教育講座を実施しました.....

7月12日（水）の5・6時間目に、3年生対象の性教育講座を実施しました。

講師は、佐世保市総合医療センター 助産師の江頭沙織さんです。とてもお忙しい病院でのお仕事と平行して、事前打ち合わせや資料の作成をしてくださいました。



各方向から扇風機をまわしても汗が止まらないほど、とても暑い中での開催になりましたが、3年生のみなさんは集中して講話を聴いていました。



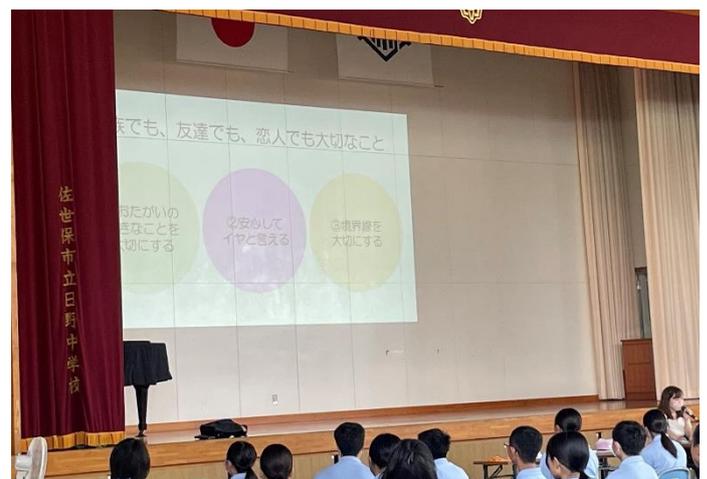
配られた折り紙をよく見ると、針で開けられた小さな穴がありました。この小さな穴の大きさが、卵子（約0.15mm）と同じ大きさとのこと。とても小さいです。

講話は、①思春期の身体とところ ②好きになる気持ちを考える ③妊娠することについて ④いのちの始まり の4つのテーマについてお話をしてくださいました。

女性、男性それぞれの身体の成長に伴って発生する不安や悩みについて、中学生の目線に立ってお話をしてくださった部分は、聴きながらほっと安心したり、疑問が解消された人も多かったのではないかと思います。今後成長していく中で、自分の身体に不安を感じた場合、女性は「産婦人科」へ、男性は「泌尿器科」へ相談に行きましょうとの指導もありました。忘れずに覚えていてくださいね。



3年生担当の職員が妊婦体験をしました。妊娠時のお腹の重さと大きさで日常生活を過ごすことがいかに大変であるかを見て学びました。



友だちや恋人との関わり方について考える場面もありました。大人へ成長する中で、それぞれが考えを深めなければいけない課題です。

また「②好きになる気持ちを考える」のテーマでは、家族・友だち・恋人との関係を築くうえで大切なこととして「お互いの好きなことを大切にすること」「安心して嫌と言えぬ関係を築く」「境界線を大切にすること」を紹介されました。いずれも、今後さまざまな人間関係を築いていくなかで、重要なポイントです。自分と相手を尊重した関わり合いができているか、いま一度振り返ってみましょう。

### 3年生の感想紹介

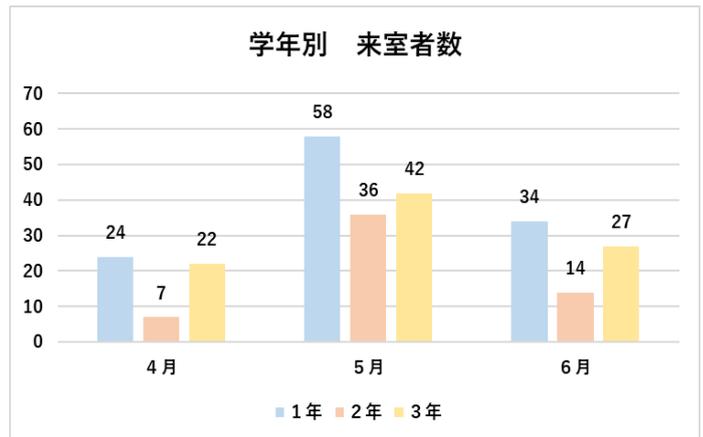
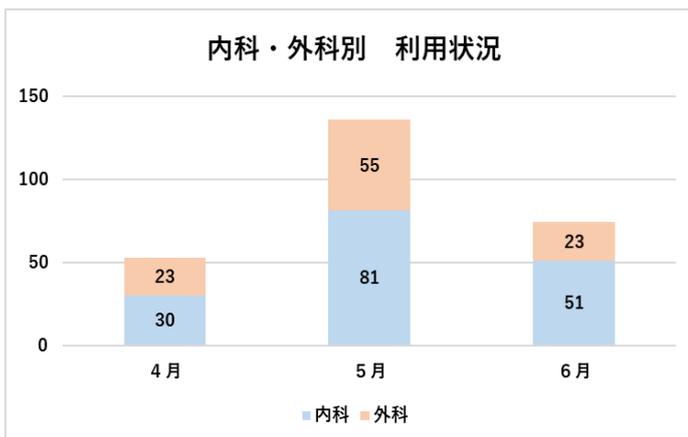
私は今日のお話を聴くまで性についてあまりいい印象を持っていなかったけど、江頭さんのお話を聴いて、いつか自分にも関わってくるから、他人事のように聴いてはいけないなと思いました。そして、好きな人や付き合っている人がいても、自分の感情だけで接するのではなく、相手のことも考えて対等に接していかなければいけないと思いました。

江頭さんが持ってきてくれていた赤ちゃん人形を自分で持ってみて、半年を過ぎない赤ちゃんでもとても重いのだということがわかりました。赤ちゃんがお腹にいる間は、もっと大変だろうなと感じました。

自分は、早いうちからでも恋愛をしていいと思っていますが、興味本位で後悔するような付き合い方ではなく、その時期や年齢に合った付き合い方を考えるべきだと思いました。

### ..... 1学期の保健室利用状況について.....

1学期（4月から6月まで）の保健室利用状況をまとめました。



鮮明な画像は学びポケットや学校ホームページをご覧ください。

#### 【気づき】

- 内科的理由による保健室利用が多い。
- 内科の理由が多かったのは、頭痛（87件）、腹痛（22件）、咳（10件）。
- 外科の理由が多かったのは、擦り傷（26件）、打撲（17件）、捻挫（14件）。
- 1年生は、学校外（クラブチームや家庭）での骨折が多かった。
- 救急搬送は1件（脳震盪）。
- 5月以降、虫刺されによる来室が増えた。中には何の虫に刺されたか原因不明・大きな水疱ができたものもあった。マダニなどによる危険な虫刺されもあるため、十分注意が必要。
- 昨年度に比べ、体力テストの持久走・シャトルランによる体調不良者は減った。

繰り返しのお願いになりますが、学校管理下におけるけが・疾病については、原則「日本スポーツ振興センター」の災害給付制度をご利用ください。また、申請についてご不明な点があれば、遠慮なく養護教諭までご連絡ください。

災害発生から半年以上が経過してからの申請は遅延理由書が必要になりますので、申請はお早目をお願いします。