

ほけんだより 7月

7月号
登米総合産業高校
保健室



スポーツ大会、けがや熱中症に気を付けて！



けがを防ぐためには…

□準備運動をしっかり行う

熱中症を防ぐためには…

□適切な睡眠・食事で体調を整えておく

□休憩時間を確保する

□屋外では帽子や日傘などを活用する

□体調が悪く感じたら無理をしない

競技によってけがをしやすい部位は異なります。自分が出場する競技に合わせた準備運動ができるといいですね！

□こまめに水分・塩分を補給する

スポーツドリンクなどの塩分が入っている飲み物で水分補給しましょう。

□通気性の良い格好にする

□冷却グッズを活用して身体を冷やす



水分・塩分補給



日光を避ける



ときどき休憩

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。

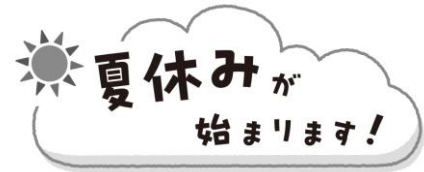
6月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	10	11	44	14	9	8	63	33	96
外科	6	8	27	7	9	9	42	24	66
相談	4	3	9	4	1		14	7	21
計	20	22	80	25	19	17	119	64	183

6月の利用者数は5月の346名と比較して、減少しました。

夏休みの過ごし方

夏休み中も規則正しい生活習慣を心がけましょう！



早寝・早起き



1日3食のご飯



適度な運動



適切な時間管理



なぜ 20 歳未満の飲酒・喫煙は NG？

○発育期の細胞は、様々な悪影響を受けやすい

…〈飲酒〉アルコールによって脳の神経細胞がダメージを受け、記憶機能が低下する

〈喫煙〉発がん性物質の悪影響を受けやすい（たばこの煙には約 70 種類の発がん性物質が含まれる）

○20 歳未満で喫煙開始→非喫煙者と比べて死亡率は 5.5 倍

…喫煙開始年齢が早いほど、がんや心臓病などの危険性が高くなる

○アルコールやニコチンには依存性がある

…飲酒・喫煙開始年齢が早いほど依存症になりやすい



夏休み中に受診を済ませましょう！

健康診断後に受診勧告が出ている皆さんは、夏休みのうちに受診・治療を済ませましょう。健康診断結果以外で気になる症状がある場合も、病院を受診することをおすすめします。