



令和5年7月20日(木)  
湖南中学校 保健室

気温が30℃を超える日が続いており、熱中症が心配されます。明日から待ちに待った夏休みが始まります。体調管理をしっかり行って充実した夏休みを過ごしてください。夏休み中には、部活動もあると思いますが、休憩をしながら水分補給もしながら、頑張ってくださいね。

### 熱中症対策

#### ① 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を行うこと。

- ・室内にいても屋外にいてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを飲もう！
- ・活動前の水分補給が大切です。部活動の際は意識して飲みましょう。



#### ② 睡眠をしっかりとして毎日の生活リズムを整えること。

夏休み中はついつい夜更かししがちですが、寝不足は熱中症にもなりやすいです。

#### ③ 朝食を必ず食べること。

- ・みそ汁、スープ類を食べることがおすすめです。ご飯を食べることで水分補給にもなります。梅干しもおすすめです。
- ・夜間に多くの水分が失われています。睡眠前、起床時にコップ一杯水分補給しましょう。



#### ④ 外での活動時は、帽子を着用すること。

- ⑤ めまい、吐き気、頭痛、筋肉のけいれん、大量の発汗など、少しでも不調を感じたら、すぐに大人の人に言いましょう。  
体調が悪い時は、涼しい場所に避難しましょう。



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

#### アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら➡



環境省 熱中症予防情報サイトより引用

### 性に関する学習を行いました。その内容と感想の一部を紹介します。

田和山学級「生の学習講座」(6月28日) 当日は公開授業日で、保護者の方にも参観をしていただきました。

講師 島根県助産師会バースデープロジェクトの川島由紀江先生、坂口和枝先生

妊婦の体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験をしたり、出産劇を見たり、自分たちの心臓の音を聴診したりして、自分たちが大切に育てられたことや命の大切さに気づく機会となりました。

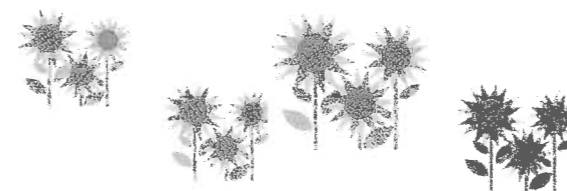
『妊婦体験や赤ちゃん人形を抱っこして実際に重さを体験することで、キツさがよく理解できた。』

『電車やバスの優先席の必要性がよくわかった。』

『どれだけお母さんが大変だったかがわかった。』

『お母さんに感謝しないといけないと思った。』

などの感想がありました。



### 3年生 性に関する講演会「湖南中生のこころとからだ」(6月29日)

講師 マザリー産科婦人科医院助産師 工藤ひかり先生

出産場面の映像から始まり、専門的立場からの性にまつわる内容とご経験からのエピソードなどを交えてのお話を聴きました。性感染症については保健の授業ですでに学習をした3年生でしたが、中学生の今、性に関して何を大切にすればいいかのをしっかりと考えることができました。

講演後の感想はいろいろな視点から書かれていました。

『私が生まれて今生きていられるのは、両親のおかげ。ここまで愛して大事に育ててくれた両親に感謝してもしきれない。もしも自分が子供を産むことになったら、私の両親がしてくれたように大切に育てていきたい。』

『自分が今の年齢でパートナーが妊娠したら、たぶん何もできないし逃げてしまうかもしれない。一つの新しい命があるということだから、自分が責任をもって育てることができるようになるまで、そういうことはしないようにしたいと思う。』

『自分に大切な相手ができるときには、性感染症等自分も相手も嫌な思いをしないために、自分も相手も大切にしていきたい。』

『中高生では、お互いの体や将来を考えて性行為はしないほうがいいと思った。今の時期は性欲がとてもある時期なので、欲に負けないように物事を俯瞰して相手の立場で考えることが大切だと思う。』

『(LGBTQについて)男性同士、女性同士で恋愛感情を抱くことがあることは知っていたが、Qというどちらかわからないことを初めて知った。』

『出産を支える助産師さんのような人を笑顔にさせる職業はとても素敵だと思ったし、そんな人になりたいと思う。』

『もし、自分に何かあったときに、頼れる大人がいなくても悪化していくこともあると思うので、日頃から話しておくことが大事だと思う。』

『お互いがお互いを思いやることができれば、性の問題も、いじめなどの人間関係の問題もなくなるのでとても大切なことだと思う。』

