



令和6年7月18日（木）

湖南中学校 保健室

待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごすために、体調管理をしっかり行いましょう。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 喉が渴いていなくても、**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**をしっかりとって毎日の**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。
 - ・睡眠中に多くの水分が失われます。睡眠前、起床時にコップ一杯の水分補給をしましょう。
- 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。



知っていますか？熱中症の危険を知らせる警報があります。
2024年4月から新たに
熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。
熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの2つがあります。
今後暑くなれば、ニュースで流れてくると思います。
熱中症警戒情報もチェックして、熱中症を予防しよう！

おねがい

今年度の健康診断を終了しました。

健康診断で検査や治療が必要となった人には、すでにお知らせをしています。

受診がまだの人は、夏休みが検査や治療のよい機会です。早めに受診して自分のメンテナンスをしましょう！



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。

3年生 性に関する講演会「湖南中生のころとからだ」(7月4日)

講師 マザリー産科婦人科医院 アドバンス助産師 高見幸絵先生

妊娠から出産、そして育児に至るまでの母子の健康に関わる助産師の立場からのお話を聴きました。出産場面の映像で元気な産声を上げる赤ちゃんの姿に感動の声があがり、生徒たちはあらためて命の大切さを感じとった様子でした。また、思春期におけるころとからだの成長、性感染症、デートDV、LGBTQ等について学び、自分自身そして他者のころとからだも大切にするにはどうするのか、しっかり考える機会となりました。



講演後の感想の一部を紹介します。

《命の大切さ》

○自分たちの命がとても尊いもので愛されて生まれてきたんだと改めて実感した。また生んでくれた家族に対してもありがたいと思った。自分が親になったら子どもにたくさんの愛情を注ぎたい。

○出産のビデオや赤ちゃんの産声を聴いて新しい生命の誕生のすばらしさや誕生するまでの過程の大変さが分かった。自分も立派な母親になれるように普段の生活に気をつけたい(寝る時間や朝食など)。

《思春期のころとからだ》

○性に関してわからないことや困ったことがあったら、家族や友達など、身近な人に相談していきたい。

《交際・デートDV》

○恋人との間には、尊敬、協調が必要だということを知った。恋という感情だけでなくお互いを信用している関係性も大事なのだと感じた。

○デートDVを防ぐために、尊重し合う、自己決定権をもつ、言葉で伝える、自分を大切にしたい。

《性感染症》

○性感染症に感染する人が多くなっていると聞いたので、自分も周りの人も気をつけていければ、悲しむこともなく幸せな生活が送れるのかなと思う。

《LGBTQ》

○今まで私はLGBTQの人がいたら、少し珍しいという目で見ていたが、6、7人に1人はLGBTQだと知り、珍しいことではなく大切な個性なんだとわかった。

