

ほけんだより

令和6年7月19日 三井楽中学校保健室



夏休みが目前に迫ってきました。1学期は体育大会、中総体など多くの行事に取り組み、学びを積み重ねられたと思います。夏休みは体力を鍛える絶好の機会です。食事、運動、睡眠のサイクルをうまく回して、元気に過ごしましょう。

R6年度 三井楽中の健康診断の結果・・・全国や県平均と比べて

- ↑ 体位 平均値が全国平均（昨年度の速報値）を上回っている。
 - ・ 身長 1年女子・2年女子・3年女子 ※2年男子は県と全国平均の間です。
 - ・ 体重 2年男子・2年女子・3年女子
 - ↓ 視力 裸眼視力がB、C、Dの人と矯正している人の合計が県平均を上回っている。
 - ・ 三井楽中 60.6%（R5年度の県平均：57.8%）視力低下が進んでいます。
 - 歯肉の状態2（要受診）の割合はほぼ同じ・・・三井楽中 3.22（R5年度の県平均 3.20）
 - ↑ う歯未処置者の割合が低い・・・三井楽中 6.45%（R5年度の県平均：10.27%）
 - ↑ 永久歯1人あたり未処置歯数が少ない・・・三井楽中 0.06（R5年度の県平均：0.2）
- これからもいけない歯みがきを続け、きれいな歯を維持しましょう

保護者の皆様へ ～今年度も健康診断実施にご協力いただき、ありがとうございました～

個人の健康診断の結果は、別紙「健 1学期」のとおりです。内容を確認していただき、受診が必要な場合は、夏休み中に計画的にお願いします。

- ①「視力検査結果のお知らせ」を再度配布しています。「よく見える」ことは、物事に対する関心を高め、理解を深めることにつながります。成長期は視力が変化しやすい時期です。現在の視力について医師の指示を受けてくださいますようお願いいたします。
- ②歯科についても夏休み中に受診をお願いします。

受診状況を確認していますので、受診がすみましたら受診連絡票でお知らせください。すでに1名の受診報告を受けました。早めの対応、ありがとうございます。

STOP 熱中症 のどがかわいていなくてもこまめに水分補給



Q.どうしてこまめに水分補給しなければならないの？

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、コップ1杯分くらいです。それ以上は体が吸収できず、尿として外に出てしまうからです。



脱水状態を見分ける方法

親指の爪を押すと、爪の色は白くなります。手をはなすと爪の色がピンク色に戻りますが、これに3秒以上かかると脱水が疑われます。

水分補給と合わせて「三度の食事」「十分な睡眠」をとり、熱中症のリスクを下げましょう。



食事



睡眠



REALの法則で誘いを断る

～ 7月9日（火） 薬物乱用防止教室 ～

学校薬剤師の井上広平先生を講師に迎え、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

現在、覚醒剤や大麻、コカインなどの違法薬物の使用のほか、薬局などで購入できる医薬品を容量を守らずに大量に摂取する「過剰摂取（オーバードーズ）」も

薬物乱用にあたり、問題になっています。SNS等で薬物の問題がより身近に迫っていることを認識し、危険を察知することが重要です。

薬物乱用から身を守る4つのキーワード：REAL

R Refuse（断る） 「ドラッグをやって体をボロボロにたくないから絶対にイヤだ」

E Explain（伝える） 「とにかくドラッグはイヤだ」とくり返し伝える

A Avoid（避ける） 「ところで、昨日の〇〇、見た？」と話題を変えてしまう

L Leave（立ち去る） 「用事を思い出した」道が広く明るい方へ人が多い方へ逃げる

家族や友人と過ごす時間を大切に、規則正しい生活を送る。悩みがあるときは友人や身近な大人に相談することが薬物を遠ざけ、身を守ることに繋がります。

もしもの時は「浮いて待て」 ～ 7月10日（水） 救急救命法教室 ～

五島市消防本部職員5名に来校していただき、水難事故の防止と非常事態時の対応、心肺蘇生の実施方法、AEDの使用方法について全校生徒で学習しました。

●海や川に行くとき注意すること

①危険な状況を作らない（子どもだけで行かない）

②危ない場所を知り、近づかない

③道具の活用（ライフジャケット、浮き輪、ペットボトル）人を助けることもできる

④もしもおぼれてしまったら「浮いて待て」

・あごを上げる ・手足を大の字にする ・体の力を抜く

⑤おぼれている人を見つけたときは一人で助けに行かない

⑥泳いでいて足がつるのは、熱中症のサイン。水分・塩分補給を忘れずに。



人間は空気を吸うと体全体の2%だけ水に浮きます。背浮きをすると顔が浮きます。



胸の真ん中に片方の手のつけねを置きもう片方の手を重ねて圧迫します。



強く、速く、絶え間なく、胸骨圧迫を続けます。