



瀬戸市立南山中学校
平成26年7月16日
南中生とおうちの方へ

じっとしていても、汗が流れる。そんな暑い日が多くなってきました。汗をかくのは、体温を一定に保つための大切な体のしくみ。汗が出ないと、体温は上がりすぎてしまい、命に危険がおよびます。そんな中、気になるのが、みなさんの水分補給！ 水筒を忘れた、朝起きてから、何も飲んでいないという様子が心配です。夏を健康に乗りきるために、こまめな水分補給を心がけましょう。



知って防ごう！熱中症！



こんな症状で始まる！

- 〇 めまい、立ちくらみ
- 〇 気分が悪い
- 〇 手足のしびれ
- 〇 こむら返り



急激に
悪化する
ことも...

涼しい場所で衣服をゆるめ、
休憩し、スポーツドリンクなど
の水分をとろう。



さらに症状が進むと...

- がんがんする頭痛
- 吐き気、吐く
- 受け答えがおかしい
- 汗をまったくかいていない。



首、わきの下、足の付け根などを冷やす。
自分で水分を飲めない時、
意識がおかしい時は救急車で
病院に運びます。



熱中症予防に**水分補給**！でも水分補給の落とし穴に注意して！！



汗は少し塩辛い...
落とし穴 1



キーンと冷やした飲み物は
おいしいけど...
落とし穴 2



たくさん汗をかいたのに、飲むのは、
お茶と水だけ！？

塩分 汗の成分は、
水と塩分

冷たすぎる飲み物を
いっきにがぶ飲み！？



お茶や水だけの水分補給は、汗と一緒に
失った塩分を補うことができません、手足のしび
れやこむら返りなどの症状を引き起こすことが
あります。

スポーツドリンクには、塩分（ナトリウム）が含ま
れていて、運動時の飲み物におすすめです。
糖分は、水分や塩分の体への吸収を助
けますが、糖分が多すぎる清涼飲料水は、逆に
水分が吸収されにくくなるので、注意が必要
です。



甘い飲み物のとり過ぎは注意

熱中症予防に最適な飲み物の
温度は5～15℃くらい。

冷たすぎる飲み物は、胃に溜り
やすく、全身への水分の吸収が
悪くなります。体調不良の原因に
なることも！！

保健委員会が熱中症
についての掲示物を作り
ました。保健室前に
掲示中です。クイズもあり
ます。ぜひ挑戦してね。



性教育講演会「大切な人を愛するために知っておいてほしいこと」

7月に2・3年生を対象にした性教育講演会を開催しました。講師は梶山女学園大学の中嶋文子先生です。

命の大切さ、思春期のこころとからだの特徴、自分と大切な人を守るために知っておいてほしいことについて、お話を聞きました。

今も、将来も、健やかに生きるために、性についての正しい知識を身につけ、適切な判断と行動ができる力を養っていききたいものです。

暑い中、参加してくださった保護者のみなさま、ありがとうございました。



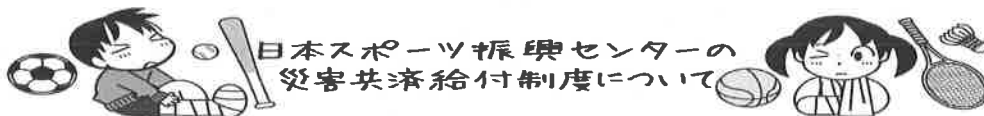
生徒の感想

性について、男子と女子で考え方が全然違うことがわかった。自分が主役なのが「恋」、相手が主役なのが「愛」という講師の先生の考えに感動した。自分も大人になったら、「愛」ができるようになりたいと思った。

性感染症の実験をして、知らないうちに感染がひろがる様子に、びっくりしました。これからは、自分で考えて行動して、相手の嫌がることはしないようにしたいです。

性は大切なことだけど、その分、気をつけなければならないことがたくさんあると思いました。お話を聞いて、赤ちゃんを産むことは、すごく大変だと思いました。そんな思いをして私を産んでくれた母のことを思うと、心が温かくなりました。

保護者の方へ



瀬戸市では平成24年1月1日から「子ども医療費助成制度」の範囲が拡大され、中学生の医療費を無料にする制度が導入されています。しかし、学校の管理下（通常の経路による登下校・授業・部活動など）における負傷については、日本スポーツ振興センターから医療費1割（療養に伴って要する費用）が給付されます。

1学期に学校の管理下で負傷し、医療機関や接骨院にかかり、まだ給付の手続きをされていない場合は、学校へご連絡ください。

◇◇ 健康診断の結果について ◇◇



検査・検診を終えたものから、順次、結果を配付してきました。「●●検査（●●検診）結果のお知らせ」が手元に届いた方は、この夏休みを利用して、専門医の診察・精密検査を受けていただき、病気や異常があるかどうか、治療が必要かどうかを調べてもらってください。なお、医師の診断結果などは2学期に学校へ必ずお出しください。

また、結果や発育に関することで、心配なことや不明なことがありましたら、学校へご連絡ください。