

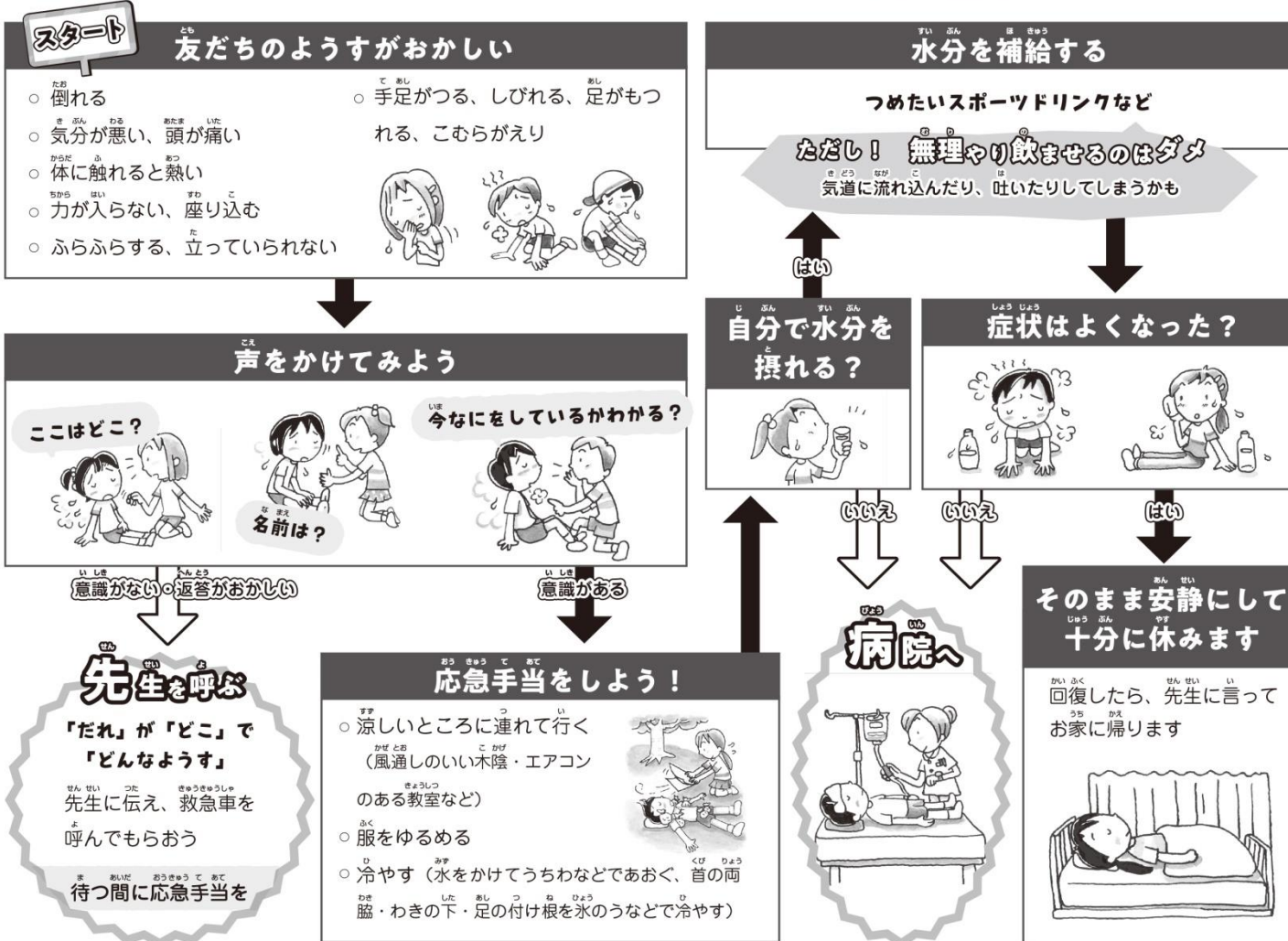
# 保健だより



7・8月の保健目標  
熱中症を予防しよう



## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

**熱中症の発症が多いのは**

- 7月下旬から8月上旬
- 中学・高校の1、2年生
- 野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ランニングやダッシュの後

**予防のために**

- 暑さに慣れないうちは無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- 30分に1回の日陰での休憩
- 汗をかいたら塩分も補給  
1Lの水に1~2gの食塩
- 冷たい水で水分補給  
深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます
- 暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない

部活時の熱中症に気を付けて



# 大麻は安全

「大麻は害がない」

「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」

「海外では合法化されているくらい安全」

これは全部ウソ!

## 大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

## 大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。



2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

### 保護者の皆様へ

- 今年も保健委員がクラスの生徒に保健関係の基本的知識を伝達するようにしています。旭中生徒の健康に関する知識や意識を向上させることと、保健委員の「伝える力」、生徒たちの「聴く力」がアップすることを目標に行っています。  
今月は、旭中の熱中症予防の合い言葉 SSSK について伝達します。是非、生徒一人一人にきちんと伝達されているか、ご家庭でも聞いてあげてください。(SSSKはS：睡眠 S：食事 S：水分補給 K：休憩です)
- 部活動部長会を行いました。部活動前後の健康チェックの様子を報告してもらくと、ほとんどの部活動でしっかり部活前に名前を呼んで健康観察ができていました。ご家庭でも部活動に出かける前は、身体の様子を気に掛けていただけるとありがたいです。部活中のケガを我慢して運動を続けることで、成長障害を起こすことがあります。部長会では、それらの話や予防するための心構え、捻挫や突き指のケガの手当てなどについて指導をしました。
- 個人懇談の時に、健康手帳を返却します。治療勧告を受け、すでに受診された方もみえるかと思いますが、今年度の健康診断結果を確認して下さい。尿検査は、擬陽性の方については、受診勧告をしていませんので、ご了承下さい。