



保健通信 7月



No.4

2024. 7. 5 (金)
白井市立白井中学校
養護教諭 飯尾 由美



湿度が高く蒸し暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか？千葉県では「熱中症警戒アラート」が発表された日が2日続いています。そんななか、眠れない・なんとなく朝起きたときにすっきりしない・食欲があまりない・・・なんて声も聞こえてきます。夏休みまであと少し、暑さに負けず元気に夏休みを迎えましょう。

注意！
熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も
室内にいても
体育館でも

熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？
水分補給はしている？

体調はどう？

お互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

暑さに負けない体を作ろう

毎日
朝ごはん

運動で
汗をかく

冷やしすぎ
に注意

しっかり
睡眠

汗をかいたら塩分(ナトリウム)補給を！！

汗にはナトリウムが含まれています。夏場や運動時の水分補給は、水分＋塩分＋糖分補給ができるスポーツドリンクが良いです。水だけ飲み続けると、血液中のナトリウムが薄まってしまい逆効果になってしまいます。
＊糖分が腸管内での水分吸収をよくしてくれます。

◇令和6年度薬物乱用防止標語コンクール

応募総数46点から15点をコンクールに出品しました。コンクールの結果はまだですが、出品した15点のなかから、先生が素晴らしいと思った作品を紹介します。

「一度だけ」	自分の未来も	一度だけ	1 B	さん
一度きり	そう思っても	やめられない	2 B	さん
薬物の	無限ループが	止まらない	3 A	さん

薬物乱用と言われている薬物には覚醒剤・危険ドラッグと呼ばれているもの・大麻等いろいろな種類があります。どれも、依存性（一回くらいは大丈夫と思っていても繰り返し使わずにはいられなくなり、やめたくてもやめられなくなってしまう）・耐性（使用を繰り返しているうちに量を増やさないと効かなくなり使用量が増える）があります。依存性と耐性によって、自分の意思ではやめられなくなるのが薬物です。一回の使用も許されません。

薬物乱用によって自分の命だけでなく他の人の命を奪ってしまったり、家族を悲しませたり、大切な人の心を壊してしまうことにもつながります。

コンクール出品を機会に薬物乱用の恐ろしさをみんなに考えてもらいたくて、募集しました。たくさんの応募ありがとうございました。