



R6.7  
高浜中学校

本格的に暑い季節になりましたね。7月の給食放送の時間に、保健委員が高浜市のWBGT(暑さ指数)を調べて放送する予定です。みなさんも、休みの日には「自分でWBGTを調べて外出等の行動を考える」ようにしましょう。「[日本気象協会 tenki.jp](http://日本気象協会.tenki.jp)」で調べることができますよ。

## 熱中症が心配な季節です

🍉 応急手当の方法を覚えよう! 🍉

①意識があるか確認(→大人の人を呼ぶ)

②経口補水液(※1)を自力で飲んでもらう

⚠️自力で飲めないときや、吐き気があって飲めないときはすぐに病院または救急車を!

③日陰や冷房の効いた部屋で寝かせ、薄着にし、衣服をゆるめる(靴下も脱がせる)

④氷水や濡れタオルなどを体にあてる

※太い血管があるところにあてると◎



※1 経口補水液



点滴と同じくらい早く体に吸収されるので、「熱中症かな?」と思ったときはおすすめです。

スポーツドリンクは予防に◎。

こんなときは病院へ 🚑

- ・意識がもうろうとしている
- ・水分がとれない
- ・熱が高い、けいれん、おう吐など



## 5月24日に1年生の生活習慣予防講座を行いました。



テーマ「睡眠の必要性～気を付けたいデジタル機器使用～」

講師の先生：あいち健康の森健康科学総合センター 健康教育課 榎原 繁 様

高浜中学校1年生のアンケート結果を交えながらお話いただき、より自分事としてお話を聞くことができました。とても生き生きとした表情で話を聞く姿がみられ、学びとれることがたくさんあったのだろうと感じました。みなさんの感想から、本講座でたくさんのことを学び、「生活を改善しよう」という意識へとつながったことがたくさん伝わってきました。以下に、講座の感想を一部抜粋して紹介します。

### ～楽しかった！～

- ・レム睡眠、ノンレム睡眠の違いがわかった。途中でクイズがあって、楽しかった。楽しいのにちゃんと学べて、すごくいい経験になった。
- ・すごく分かりやすく説明してくれて面白くて、デジタル機器は1時間前にやめることを少しずつ取り組んでいきたいと思いました。

### ～分かったこと、学んだこと～

- ・中学生でも8-10時間寝なきゃいけないんだと思った。
- ・寝不足が勉強の成績に関わることが分かったので、これからは決まった時間に起きて決まった時間に寝たいと思いました。
- ・勉強も徹夜でやると記憶が定着させる時間が減るからあまりよくない。
- ・睡眠が足りないと、イライラしたり、記憶しにくかったり、色々な自分へのデメリットが増えて、テストの点数も下がる。
- ・10人に1人がスマホ依存症なことがわかって、インターネットを使う人が増えているからスマホ依存症にならないよう気をつけたいと思った。
- ・寝ないと交通事故を起こしやすくなったり、すぐに怒って心に余裕がなくなったりするから、寝ることは大切だと改めてわかった。

### ～スマホ使用による首の負担に驚いた人がたくさんいました～

- ・スマホを見ているだけでも、首に25kg(=小学3年生の子の平均体重)も負担がかかっているなんてビックリしたし、そんなのを何時間も続けることを知ってスマホの使い方も考えた方がいいなと思いました。
- ・首の負担を軽減するために、常にいい姿勢でいたい。

### ～本気で改善するぞ！という気持ちが伝わってきました～

- ・休みの日に起きる時間がバラバラになってしまうことが多くあったので、寝る時間を平日と一緒にしたり、目覚まし時計を休みの日もセットしたりしようと思った。
- ・寝る1時間前からスマホは見ない、寝る2時間前にはご飯とお風呂を済ませるようにしようと思った。
- ・私は9時まで習い事があっていつもだらだらしてしまうので、できるだけ10時半までに寝れるように時間を決めたいと思いました。
- ・生活習慣はそう簡単にかえられるものではないけれど私なりに変えてみようと思った。

### ～だめな理由がはっきり分かった～

- ・普段よくない事だとは分かっていても、何が良くて、何が起るのかなど詳しくは分からなかった。デジタル機器の使いすぎや、睡眠不足などから起きる健康課題が分かるとても有意義な授業だったので、普段の生活でも役に立てられるよう努力したい。
- ・今まで、あまり睡眠のことについて興味がなく「睡眠？寝ればいいでしょ？」と思っていたけど、この講演を聞いて寝ることに対する意識が変わったのですごく嬉しかったです。
- ・寝不足だと感じることはあったがその理由がわからなくて、寝不足が続いたりしていたけど、この講演を聞いて寝不足の理由がわかり改善して、朝スッキリ起きれるようになった。

### ～家族に話してくれた人もいました～

- ・デジタル機器を使いすぎているから家族でルールをもう一回話し合いたいなと思った。
- ・講演のことを家族にも伝えてみました。妹がいるので、妹も少しスマホを触る時間を減らしている意識をしていたのでよかったです。
- ・今後のデジタル機器への付き合い方を家族と考えながら使えるようにしていきたいと感じました。
- ・寝不足の人の交通事故の発生率についてのお話のところで、少し眠らないだけで事故を起こす確率が格段に上がることを学んで、お父さんやお母さんにこのことを伝えて、仕事が忙しいけどなるべく早く寝て欲しいと伝えようと思う。

