

ジメジメした梅雨も、もうそろそろ終わり太陽の季節ですね。これからが暑さの本番です。暑い日が続くと熱中症にも注意が必要になります。水分補給など体調管理をしっかり行い、これからの夏休みを過ごしてください。

熱中症に気をつけよう！

●熱中症とは？

熱中症とは、暑さの中で体温調節の仕組みがうまく働かなくなることによって起こります。軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあります、短時間で重症になることもあります。

●こんな時、こんな人は要注意！

軽
めまい
立ちくらみ
こむら返り
汗が止まらない

中
頭痛
吐き気
体がだるい

重
意識がない
けいれんする
体温が高い
まっすぐ歩けない
呼びかけに対して、返事がおかしい



●何かおかしいと思ったら…

めまいや、足がつったり、汗が止まらない時は、我慢せずクーラーのきいた涼しい場所へ移動しましょう。また、身体を冷やし(首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす)水分や塩分を十分に補給しましょう。



●熱中症にならないためには

身体が暑さに慣れていたり、日頃から体調管理に気をつけていれば、熱中症にはなりにくくなります。スポーツ時には30分に1回を目安に休憩し、こまめに水分と塩分を補給するよう心がけましょう。また屋外だけでなく、屋内の風通しの良くない場所も熱中症になりやすいので要注意です！

お知らせ

- 健康診断の結果、受診勧告の用紙をもらった人は、夏休み中に必ず医療機関を受診してください。また、その結果を(異常がなかった場合も)保健室に知らせてください。
- 最近トイレがとても汚いです。トイレはみんなが気持ちよく使える様、注意し使用してください。

薬物乱用防止講演会を行いました

○6月27日(水) 5.6 限目 体育館

水谷 修先生をお招きし、薬物乱用防止講演会を実施しました。水谷先生の活動や経験されたことを中心にお話ししていただきました。90分という少し長い講演でしたがみなさんが一生懸命静かに話を聴いている姿がすごく印象的でした。



- 覚えていますか？
- ① '話をそらす作戦' 「先輩、消費税上がるんですかね〜？」
 - ② '壊れたテープレコーダー作戦' 「お母さんに怒られる。お母さんに怒られる…」
 - ③ '3D作戦' 「だだだだって〜。でででででも〜。とととどうして〜。」

みなさんの中で他に印象に残った言葉はありますか…？少しでもみなさんの中に響いた言葉があればと思います。

《生徒の感想》

- すごくいい話だったと思う。薬物のことだけでなく、いろんなことを聞けたし感動した。本探して読んでみようと思う。色々と考えさせられることが多かった。
- 他人事ちゃうなと思った。自分がこうやって普通に生きている間にも、薬と戦っている人がおるのかな。薬をやっている人の、痛みはわからないけど力になりたいと思う。
- 今日の講演を聞いてドラッグ、夜の恐ろしさがよくわかった。自分自身と周りの人のためにも、ドラッグを使用したり、夜、外に出かけたりしないようにしようと思った。この講演を受けてすごくよかった。
- 私は、本当に幸せだと改めて気づき、今日の話をもっと聞いてよかったと思った。
- 薬物を乱用するということは、命が奪われ他人を傷つける事もあるし、友達や先生、家族にも心配をかけて悪いことだと思った。夜回り先生の話聞いてとても悲しい気持ちになった。
- 水谷先生の話聞いて夜の世界はとても怖いものだと分かった。薬物に手を染めることは幸せを失うこと、将来を失ってしまうことが分かった。「幸せは自分で作るもの」という言葉が心に残った。
- とても深かった。途中、泣きそうになったり夜回り先生ってすごいんだと思った。今、ある環境を大切に、何があっても間違った道に進まないように全力で生きたい。
- すごく深い話だった。今までのいじめやドラッグ、シンナーとかについてはちよくちよく聞いていたこともあったけど、実際にあったことを聞いて、わかったこともあるし悲しくもなった。これまでに興味なくて見て見ぬふりしていたけど、これからは気をつけようと思った。

★★アンケート結果★★

