

# ほけんだより6月

2018年  
6月12日(火)

山崎東中学校  
保健室発行  
NO. 5

先週、近畿地方が梅雨入りしました。梅雨の間は、天気によって気温の変化が大きいです。体調管理には十分気をつけたいですね。

ところで、雨の日より晴れた日のほうが好き、という人は多いと思います。でも雨をテーマにした歌は、晴れよりずっと多いです。せつないような感じが、芸術的な気分を高めてくれるのかもしれません。

さて、みなさんが思いつく雨をテーマにした歌は何ですか？この機会に思い浮かべてみてください。



## 一足早く、心肺蘇生法の講習会を受けました

6月6日(水)、山崎東中校区の幼稚園、小学校、中学校の先生たちが消防署の方から心肺蘇生法やAEDやアナフィラキシーショック時に使用するエピペンの使用方法について教えていただきました。

誰かが倒れてしまったとき、きっと慌てない人はいないと思います。多くの方がパニックに陥ることでしょう。だからこそ、訓練が必要なのです。心停止の現場に居合わせた人が素早く心肺蘇生を実施すると約2倍、AEDを用いた早期の電気ショックが実施されると約2倍、救命の可能性が高まるといわれています。心停止から救命には、現場に居合わせた人の力が非常に重要となります。まず、発見者は応援を呼んで下さい。1人でも多くの方がきてくれると、みんなで協力して助けることができます。備えあれば憂い無し！ということで、期末テストが終われば、全クラス体育の授業で心肺蘇生法の実技講習を行います。しっかり学んでほしいと思います。



## ◆貸し出し用の体操服について◆

保健室には常時、貸し出し用の体操服等をおいています。体操服が汚れたり、持ってくるのを忘れていたりいろんな理由があって貸し出すのですが、まだ返却していない人がいます。必ず洗濯をして返してください。なお、保護者の方でお子様が体操服を借りたことを知らない人もいらっしゃると思います。貸し出し用の体操服には必ず「保健室」と記入していますので心当たりがあれば返却をお願いします。



## ペットボトルいつまで飲める?!

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどのように飲んでますか？ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食ベカスが逆流してペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。気を付けたいですね。



ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

## 雨にぬれたときは気を付けて!!

雨の中で部活動の練習をしたり、カッパや傘がないからと、雨にぬれながら下校する人を見かけます。かぜなどの体調不良につながることはもちろん、長い時間、体がぬれた状態が続くと急に体温が下がり、生命が危険な状態になることも。野外でのイベントで雨に打たれ、多くの方が急激な体調悪化で病院に運ばれた例もあります。

雨で体がぬれたら、なるべく早く乾いた衣類に着替えること。そして何より、雨で体をぬらすことがないように、登下校時はきちんとカッパを着用しましょう。

雨が降っている日は靴下の替えや体操服を1枚多めに持ってくるなど、ちょっとした心がけで学校生活を快適に過ごすことができますよ。



11日(月)夕方