

# 玉高 保健だより

令和6年6月12日(水)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

6月24日(月)

## 薬物乱用防止教室および非行防止教室が開催されます！

依然として薬物乱用による事件や事故が発生するなど、薬物問題が身近に存在しており、大変深刻な社会情勢が続いています。今後の人生においても一度も違法薬物に手を染めることのないよう、誰もが豊かな日常生活を送っていくために講演会を開催します。今年度の講師の先生方は、薬物やアルコール依存症などからの回復を支える活動をされているお二方をお招きします。当事者の方として、貴重なお話を聞かせていただきますので、参加者全員で有意義な時間を過ごしましょう。

また、6校時は、保健委員会の生徒が主体となった意見交換会を実施しますので、積極的に自分自身の考えを伝え合ってください！

日時：令和6年6月24日(月)  
5校時 講演会  
6校時 意見交換



講師：NPO 法人 群馬ダルク  
理事長 平山 晶一 様  
施設長 福島 ショーン 様

演題：「薬物の恐ろしさについて」

参加者：全校生徒、教職員、  
保護者(希望者)



## 熱中症を予防しましょう！

### 熱中症の予防について

\*熱中症予防のポイント\*

- ①生活のリズムを崩さないように気をつけること  
(睡眠不足や体調不良も原因となる)
- ②戸外では直射日光を防ぐよう工夫すること(帽子などをかぶる)
- ③吸水性や通気性のよい衣服を選ぶこと
- ④こまめに水分補給をすること  
(運動前の水分補給も含めた水分補給が大切)
- ⑤暑い時の無理な運動は避けること



### 熱中症の黄色信号



- 高い体温
- 赤い、熱い、乾いた皮膚(汗を全くかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識の障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

意識の有無を確認し、言動がおかしい場合は、躊躇せずに、  
すぐに救急車を要請してください！！



\*6月の保健行事\*

17日(月) 貧血検査(2年生女子希望者)

24日(月) 薬物乱用防止教室および非行防止教室 26日(水) 尿検査予備日