

ほけんだより



愛川東中学校
保健室

No. 5
2025.6.30

6月中旬は梅雨まっただ中にもかかわらず、真夏のような暑さが続いていました。

先週からは梅雨空がもどり、天気が悪くじめじめしています。梅雨の時期は、蒸し暑い日もあれば気温の低い日もあり、意識して体調を整えることが必要です。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に暑くなり、本格的に熱中症予防をしていかなければなりません。夏を健康に過ごすためにも、「熱中症」の症状・対策・予防方法について確認しましょう！熱中症は暑さだけでなく、すいみん不足や水分・塩分不足が原因で起こることもあります。早寝・早起き・朝ご飯など、日頃から規則正しい生活を意識しましょう。

部活動では総体や大会が始まりました。暑さとの戦いもあるかもしれません。勝っても、負けても、自分が「やり切った!!」といえる大会になりますように！

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう。

夏にスポーツをするときは?

休憩中は防具などを外す

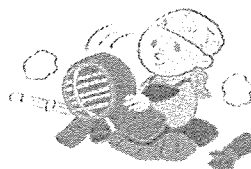
防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。

声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いといふエアコンをきかせ過ぎてしまいかちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる



2

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

【おうちの方へ】

今年度の定期健康診断が終了しました。

各種検診・検査で受診が必要と認められた場合には、結果のお知らせをお渡しています。受診しましたら保護者の方がわかる範囲内でご記入の上、担任までご提出ください。



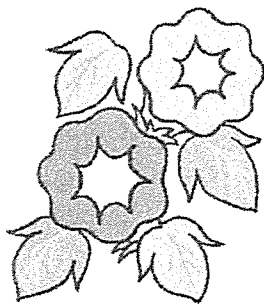
健康診断は、病気の早期発見だけではなく、自分の体のことを知り、健康な生活を心がける機会にすることも目的としています。

すいみん時間、スマホやタブレットの使いかた、勉強や読書をするときの姿勢、歯のみがき方など改善が必要なところはありませんか？

自分の生活を振り返り、見直してみましょう！

- ☐ すいみん時間は8時間以上とれている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 朝、夜 歯みがきをしている
- ☐ 運動をしている
- ☐ 寝る前1時間はスマホなどの画面を見ない
- ☐ 教科書や本と目の距離を30cm以上離している

身長や体重は日常的に調べられる『自分の体のこと』ですね。保健室では、いつでも身長、体重がはかれるようになっています。休み時間を利用して、静かに測定しましょう。



誤差

