

ほけんだより

令和 8(2026)年 7月
第六中学校 保健室

今日から夏休みです。みなさんにとって、1学期はいかがでしたか？1学期を振り返って、これらの過ごし方を考えたり、新しく目標を考えたりするのもいいかもしれませんね。

体調を整えて、いい汗をかいて、楽しい夏休みを迎えましょう。夏休み中は、心と体をしっかり休めてください。

暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

きそくただ せいかつ ★規則正しい生活をする

睡眠不足や朝食ぬきは、絶対ダメです。朝食を抜くと体を動かすためのエネルギーが不足します。



お風呂は 38～40℃ のぬるめのお湯に 10～15 分ほどつかるのがオススメです。



すいぶんほきゅう ★水分補給をこまめにする

のどが渇いたと感じる前に、こまめに、また運動中だけでなく、運動の前後にも十分水分補給をしましょう。



むり ★無理をしない

体調不良の時は無理をしない。これが基本です。適度な休養も大切です。



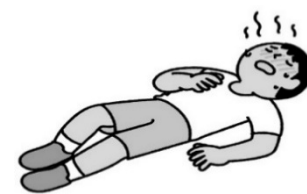
睡眠時間が短いと疲労がたまっていきます。疲労回復のコツは、1 日 8 時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。また副交感神経の働きでリラックスができます。

30 分に 1 回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給をしましょう。

体調不良の人は熱中症になるリスクが高くなります。家で休養する、体育や部活動を休むなど、無理をしないようにしてください。

ねっちゅうしょう おも 熱中症かな？と思ったら



1. 涼しい場所に運び休ませる。
(風通しの良い日陰、クーラーがある部屋)
2. 衣服をゆるめて冷たいタオルで体をふいたり、風を送る。
3. 意識があれば水分補給をし、しばらく安静にして様子を見る。

高熱が続く、意識がはっきりしない、けいれんを起こす、水分補給ができないなどの症状があるときは、すぐに病院へ！

「まさか！」に 注意 熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ 1 杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

こわ い ぞんしょう 怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありますか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。

