

ほけんだより 7月

令和7年7月10日
相模原市立旭中学校
保健室

まもなく夏休みですね。気温も上昇し、暑さが本格的になってきました。体調管理をして、健康で安全な生活を送れるよう心がけましょう。

熱中症予防のポイント

暑さに負けない身体づくりをしましょう。以下の行動をよく見直して、不足しないように心がけると、熱中症予防に効果的です。

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きから、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

脱水症

チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

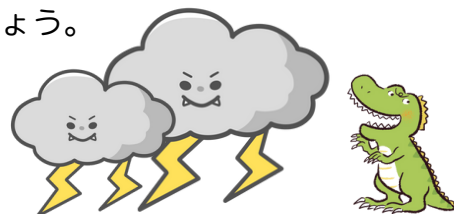
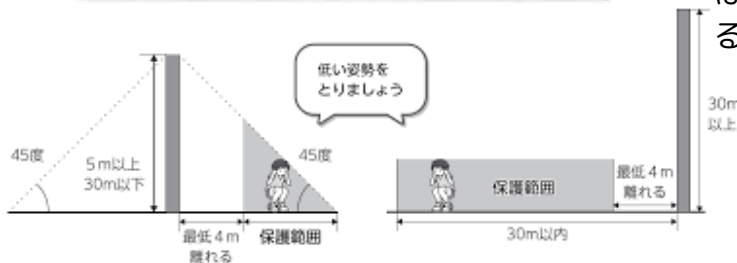
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

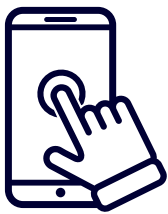
脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

夏は天気が不安定です。

夏の間はゲリラ豪雨や雷、台風など天気が不安定です。天気が落ち着かないときは、できるだけ建物の中など安全な場所で過ごしましょう。

特に外出しているときに落雷があった場合は、左にあるように、低い姿勢をとり、身を守る姿勢をとりましょう。





SNSに注意!

今は、多くの人が使っているSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。そこには潜在的危険性について知っていますか?

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換することは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベート写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要? 送信ボタンを押す前には、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

デジタルデトックスにチャレンジ

チャレンジ! アウト メディア

メディア (テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど) はとても魅力的。でも長時間使うことによる経験喪失の機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内に作る
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

寝る前・トイレ・お風呂など、常にメディアに触れていないと落ち着かないという人は、左のイラストにあるレベルにチャレンジしてみてください。

メディアに触れることは、楽しくもありますが、身体的にも精神的にも悪影響を及ぼすことがあります。注意しながら、安全に楽しく使用できると良いですね。



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ (凹凸) によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう!



夏休みのうちに 治療をすませよう

夏休みの間に、1学期に受けた健康診断の結果を確認して、治療が必要な場合は受診をして適切な治療を受けられるといいですね。

休みの間も規則正しい生活をして健康で安全に過ごし、2学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

