

Smile

令和7年6月4日 御所野学院中学校 保健室 6月号



☀️ 熱中症対策をしよう ☀️

6月に入り、これからジメジメとした梅雨が始まり、湿度が高くなります。また、どんどん暑くなっていくこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。

「しっかり睡眠」「水分をこまめにとる」などして、熱中症対策の基本を徹底していきましょう。

熱中症予防の3つのポイント

1 こまめな水分補給を心がける

汗をたくさんかくと、体の水分だけでなく塩分も失います。
体育の時や部活中は特に注意する。



2 体調をチェックする

「ちょっと頭が痛いかも」「体がしんどい」と感じたら無理をしない。
友達の様子も気にかけて、無理ないように教えてあげよう。

3 基本的な生活習慣を整える

朝ご飯を食べる、しっかり睡眠をとり、暑さに負けない体をつくる。



「今日ちょっと暑いかも」と異変を感じた時は、注意が必要！！

こんな症状に注意！

- ・めまい、たちくらみ
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・手足のけいれん
- ・力が入らない

のどが渇いたと思う前に、少しずつ飲んでおくことが予防につながります。

☀️ 熱中症だと思ったときの対処法

水分を補給する

汗をかいたときは塩分や糖分が入った経口補水液（スポーツドリンク）を飲む

体を冷やす

首や脇、足の付け根などを冷やす

涼しい場所に移動して休む



水分補給について

・経口補水液

脱水症状が気になる場合。
水分と塩分を効率的に補水できる。

・スポーツドリンク

汗を多くかいた場合に適している。
糖分が多いので飲みすぎには注意が必要。



・麦茶

カフェインが入っていないため、通常の水分補給に良い。大量に汗をかいた場合には、少量の塩分と摂取するのが良い。

健康診断結果を今後に生かすために

健康診断は「学校保健安全法」で毎年実施するよう定められていることを知っていますか？

自分の健康を守る1つの手段として、健康診断は大きな役割を担っています。

自分の健康を守るのは誰でしょうか。それはあなた自身です。

必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと楽しく過ごしたりするためにも健康であることが大切です。

昨日の内科健診をもって、健康診断は全て終了しました。

健康診断では、体の成長具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりしますが、受けたら終わりではありません。

これまで、受診が必要な生徒には、「健康診断結果の通知書」を配付しています。

診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てることが大切です。精密検査の依頼があった生徒は、きちんと医療機関を受診し、治療するようにしましょう。

疾病や異常の疑いがなかった人も注意していかなければならないことがあるかもしれません。この機会に自分自身の生活習慣をもう一度見つめ直してみましょう。今よりもっと健康に過ごすことができるかもしれませんよ。



保健室の様子から

「体育の時間、走っていたら頭が痛くなってきました。夜、遅くまで勉強していたので、寝る時間が遅かったです。」(テスト勉強を頑張った様子でした)

勉強、部活と忙しい生徒達ですが、十分な休養(睡眠)がとれていない状態では、体調不良、や熱中症にかかりやすくなります。

今後は、暑さ対策と十分な睡眠(休養)が大切です。

各自、しっかり健康管理をしていきましょう。



守ってください!!

保健室「使用の心得」五カ条

- 一、入室時にはノック(あいさつ)すべし。
- 二、自分の体調、けがの経緯を説明すべし。
- 三、休養者に配慮し、静かにすべし。
- 四、先生に申し出てから来るべし。
- 五、休養は1時間のみ。回復しない場合は早退となる。



※保健室は学校でけが等をした際の応急処置をします。けがの継続的な手当ではご家庭でお願いします。