



令和 8 年 7 月 15 日
大阪市立西淀中学校
保 健 室

裏面は「食育つうしん」です！！
給食の衛生管理について掲載されています。

長かった 1 学期もあと数日で終わります。新しいクラスでの日々、修学旅行や校外学習、体育大会などさまざまな出来事がありましたね。学校での大きなけがや事故もなく、みなさんが元気に過ごしていることをうれしく思います。

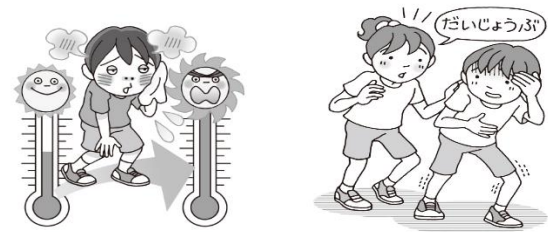
梅雨も明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続きますが、夏休みも自分のからだを大切にしながら過ごしてください。

熱中症の症状を知ろう

◎熱中症の分類と症状

分類	症状	重 度
I 度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直	
II 度	頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感 等	
III 度	II 度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足が動かみにくい 等	

自力での水分補給が難しい場合は、
病院受診を検討してください。



熱中症かな？と感じたら…

- ✓体調が悪いことを大人に伝える！
- ✓涼しい場所に移動する！
- ✓衣服をゆるめ（ベルトやボタンなど）、安静にする！横になる場合、足を上げ、て、心臓より高い位置にすると効果的です。
- ✓水分をとる！
- ✓首筋（のどの横あたり）、わきの下、足の付け根を冷やす！

このように冷やすと →
良いとされています。



自分の周りに体調の悪そうな人がいれば、「大丈夫？」と声をかけることも大切です。

みんなで熱中症を予防しましょう！！

冷たいもの^をとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約 7 割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やゆるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



落雷に気をつけよう

◎雷に狙われやすいものは何？

→高いものです。ここでの「高い」は、「周囲よりも高い」という意味です。
グラウンドやプールなどのひらけた場所では、人間の背丈でも周囲に比べて高く、落雷の標的になりやすいため注意が必要です。

◎稲光から雷鳴までの時間差で落雷の距離を測れる？

→測れません。「稲光から雷鳴までの時間差が大きければまだ雷は遠いから心配ない」という考えは誤りです。雷鳴が聞こえたらすぐ非難するようにしましょう。

◎落雷に対して安全な場所は？

→鉄筋コンクリート造りの建物や自動車・列車の内部です。
万が一落雷があっても、建物の表面や壁内の鉄筋を流れるため建物内には影響が及ばないからです。
このような場所に避難するようにしましょう。



夏バテに負けない！色の濃い野菜パコー

暑 い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさんの「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



夏休みに自分で料理をして
食事を準備してみるのも
いいかもしれませんね。



健康診断の結果を配付しました

定期健康診断がすべて終わりました。

懇談にて、すべての健診結果が記載された「健康診断の記録」を配付しています。

もしまだ病院受診ができていない項目があれば、受診しましょう。

特に、歯科は予約が取りづらい等の理由で受診率が低い傾向にあります。夏休みは自由な時間が多く、病院受診の時間を作りやすいタイミングです。この機会に受診し、今の自分の健康状態を確認する時間にしてください。



病院を受診したら、お知らせを学校まで提出してくださいね！

