

大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 7年 7月 4日 NO.6

6月9日に梅雨入りをした近畿地方ですが、6月27日にはもう梅雨明け。統計を開始した1951年以来、最も早い梅雨明けとなり、平年よりも約3週間短い梅雨期間で、異例の早さだったそうです。いつもよりも早い時期に夏の本番の暑さを迎え、熱中症に対する万全の対策が必要となりそうです。夏休みまであと約2週間。熱中症対策をしながら、元気に登校してきてくださいね！



## 水泳の授業がはじまります！荷物も体も準備はOK？

### チェックしてみよう！

- ☐ 手足のつめは短く切れていますか？
- ☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ☐ 睡眠時間はしっかりと取れていますか？
- ☐ 発熱や、体調面で不安はありませんか？

水泳の授業は、水の抵抗を受けながら筋肉を動かすために、全身の筋肉をまんべんなく鍛えることができますが、想像以上に体力を使います。そのため、授業に参加するための荷物の準備も大切ですが、しっかりと授業に参加するための体の準備も大切です。水泳の授業がある日の前後は、いつもよりも早めに休養を取るなど、意識して体調面を整えてください。



7月10日（木）～7月15日（火）には、期末懇談があります。来校される機会に、健康面等で何か相談したいことがありましたら保健室までお知らせください。また、こちらからも、懇談の前後で声をかけさせていただくことがあるかもしれません。どうぞよろしくお願いいたします。

## インフルエンザ？新型コロナウイルス？夏風邪？ 高熱による欠席者が増えています！



今週に入り発熱、特に 38℃以上の高熱を伴う欠席連絡が増えました。高熱まではいかないものの、微熱や頭痛、倦怠感等の体調不良の欠席もあり、少し寂しい状態のクラスもあります。病院を受診した生徒の中には、インフルエンザにり患していることがわかった生徒もいます。こんな時期に？とビックリするかもしれませんが、実は最近、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行中です。これは、病院を受診して検査をしてみないとわかりません。いつもと体調が違ふ場合や、少し自宅で様子を見ていただけどなかなかすっきりしない…という場合は、一度、病院を受診してみてもよいかもしれません。

症状にあった薬を処方してもらおうと少し楽になると思います。また、インフルエンザや新型コロナウイルスにり患した場合は、出席停止になりますので中学校までお知らせください。

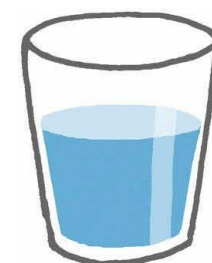
### 水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、  
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

### ちなみに・・・

水分を1口「ゴクリ」…でどのくらい  
飲めているか知っていますか？



実は、約20mlしか飲んでいません。  
コップ1杯分(約200ml)飲もうとすると、ゴクゴク…と  
10口は必要です。  
思っているより、飲んでないのではないのでしょうか？

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。