ほけんだより 夏休み号

令和７年７月１７日
大阪市立茨田北中学校
保　　健　　室

明日から夏休みに入りますね。みなさんはどんな１学期を過ごしましたか。

４月から今日まで、がんばったみなさんの心と体の疲れをゆっくりほぐしてくださいね！

また、勉強や部活動、遊びなどいろいろな予定があると思います。しっかり計画を立て、規則正しい生活を心がけましょう。２学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

★――★――★――★――★――★――★――★

熱中症のリスクが高くなるのはどんなとき？

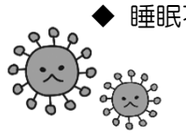
環境

- ◆ 気温・湿度が高い
- ◆ 日差しが強く、風が弱い
- ◆ 閉め切った室内
- ◆ エアコンがない部屋
- ◆ 急に暑くなった日

からだが急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

からだ

- ◆ 低栄養状態
- ◆ 下痢などでの脱水状態
- ◆ 睡眠不足、体調不良



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢のあとで脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

行動

- ◆ 激しい運動
- ◆ 慣(な)れない運動
- ◆ 長時間の屋外作業
- ◆ 水分補給(ほきゅう)ができない状況

炎天下(えんてんか)だけでなく、室内でも熱中症は起こります。こまめな水分補給と体調の観察が必要です。

熱中症疑いのサインです

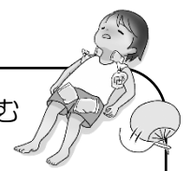
- ● めまい、立ちくらみ
- ● 手足のしびれ
- ● 気分が悪い、ボーッとする

など

涼(すず)しい場所で休憩(きゅうけい)を取り、水分補給をしましょう。

さらに症状が進むと…

- ● あたまがガンガン痛む
- ● 吐き気、嘔吐(おうと)
- ● 受け答えがおかしい　　など



太い血管がある首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。
意識がない、症状が回復しないときは救急車を！

生活リズムをくずさないために…

自由な時間が多くなる夏休み。ついつい夜更かしをして朝が起きられない、長時間寝ていて朝ごはんを食べていない…ということが起こりがちです。しかし、一度体内リズムが乱(みだ)れると、元に戻すのはなかなか大変です。

２学期が始まるときに大変な思いをしないためにも、６つのコツを参考に生活リズムを整え、健康に！安全に！暑さに負けず元気に過ごせる夏休みにしましょう。

1 毎朝起きる時間を決めよう
学校がある時と同じ起床時間を心がけましょう。

2 朝日をあびよう
太陽の光をあびると「セロトニン」というホルモンが分泌され、リラックス状態へと導いてくれます。

3 朝ごはんを食べよう
起床してから１～２時間以内に朝食を食べることで、脳や体の目覚めを助けてくれます。

4 日中は元気に活動しよう
日中にしっかりと体を動かし、睡眠の質を向上させましょう。

5 決まった時間にふとんに入ろう
夜更かしをすることで、熟睡できにくくなります。体内時計を整え、睡眠の質向上につなげましょう。

6 就寝前の強い光は避けよう
スマホなどから発せられるブルーライトが「メラトニン」という眠りに導くホルモンの分泌を抑制し、寝つきが悪くなります。

★夏休みは治療のチャンスです★

４月から実施していた健康診断が終了しました。健康診断の結果、もう一度病院でみてもらった方がいい人にはお知らせの手紙を渡しています。すでに受診した人も多いですが、まだ行っていないという人は夏休みがチャンスです。

特にむし歯の治療(ちりょう)が終わっていない人。むし歯は放っておくとどんどん悪化してしまいます。歯医者さんで早めに治してもらいましょう。受診をしたら、「受診結果報告書」を学校に提出してくださいね。