



ほけんだより

夏休み号

令和8年7月16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

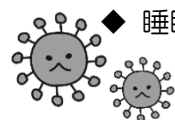
- ◆ 気温・湿度が高い
- ◆ 日差しが強く、風が弱い
- ◆ 閉め切った室内
- ◆ エアコンがない部屋
- ◆ 急に暑くなった日

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
- ◆ 慣れない運動
- ◆ 長時間の屋外作業
- ◆ 水分補給ができない状況



炎天下だけでなく、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。

熱中症の症状を覚えておこう



【重症度Ⅰ（軽症）】
手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、こむら返りなど → 涼しい場所に移動し、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ（中等症）】
吐き気、頭痛、だるさ、意識がおかしいなど → 速やかに医療機関を受診。



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

熱中症予防のためにも…

夏休み中も生活リズムを整えよう!!

自由な時間が多くなる夏休み。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れると、元に戻すのはなかなか大変です。また、体調が優れないことで熱中症にもなりやすいです。

6つのコツを参考に夏休み中も生活リズムを整え、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。

保護者のみなさま

欠席等で学校検診が未受診となっている生徒へ、「未受診のお知らせ」をお渡ししております。

用紙持参のうえ、**8月31日(月)まで**に記載の医療機関（学校医）にて検診をお受けください。本校での定期検診と同様に診察していただくことができますので、ご安心ください。

また、受診後は「受診報告書」を保健室までご提出お願いいたします。