



# なつやす とう 夏休み号

おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立今津中学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。部活動や習いごと、旅行など楽しみがたくさんあると思いますが、体調をくずしやすい季節でもあります。暑さで食欲が落ちたり、夜ふかしで生活リズムが乱れたりすると、夏バテや熱中症の原因になります。こまめな水分補給と十分な睡眠を心がけて、健康に過ごしましょう。また、スマホやゲームの使いすぎにも注意し、目や心を休める時間も大切にしてください。

夏休み明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

## 生活リズムを崩さないために 大切なポイント！

### ★毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝る

→ 休みの日でも、朝はできるだけ同じ時間に起きましょう



### ★朝ごはんをしっかり食べる

→ 体と頭をしっかり目覚めさせるために大切です



### ★昼間は体を動かす

→ 適度な運動で夜ぐっすり眠れるようになります



## 健康診断の結果を確認しましょう



1学期に予定していた健康診断は終了しました。懇談で1学期の健康診断の結果をお返しています。結果が良かった人も、見直しが必要な人も、保護者の方と一緒に確認しましょう。

また、病院受診が必要な人には手紙を渡しました。夏休みは病院へ行くための時間を取りやすいです。病院を受診したら、夏休み明けに保健室へ知らせてくださいね。

# らくらいちゅうい かみなり み まも 落雷注意！ 雷 から身を守るために！

夏は雷が発生しやすい季節です。特に午後から夕方にかけて、急な天候の変化により

雷が発生することがあります。雷は命に関わる危険もあるため、正しい知識と行動で身を守りましょう。

## ■ こんなときは 雷 に気をつけよう！

- ・空が急に暗くなってきた
- ・ゴロゴロという音が聞こえた
- ・ピカッと光ったあとに音がすぐ鳴った（雷が近い！）
- ・天気予報で「雷注意報」が出ている

## ■ 雷が鳴ったらどうする？

- ・すぐに建物や車の中に入る
- ・木の下や電柱の近くには行かない
- ・川や海、プールからすぐに出る
- ・金属のもの（傘・ゴルフクラブなど）は持たない
- ・家の中でもコンセントや電化製品にはさわらない



## ■ 最近あったできごと

2025年6月、関東地方で雷雨が発生し、サッカーの練習中だった中学生が雷に打たれて重傷を負う事故がありました。近くに避難できる場所があったにもかかわらず、雷鳴を軽視してしまったことが原因とされています。このような事故を防ぐためにも、「雷が鳴ったらすぐに避難」が鉄則です。



## 熱中症予防の

## ポイント

### 正しい水の飲み方はどっち？



①  
のどが渇いた時に  
たくさん飲む



②  
時間を決めて  
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて  
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

## ★家で気をつけること

- ☐ 部屋の温度をこまめにチェック（エアコン・扇風機を使う）
- ☐ のどがかわいていなくても水分をとる
- ☐ 1日3食しっかり食べる
- ☐ 夜ふかしせず、しっかり寝る



## ★部活動で気をつけること

- ☐ 練習前・練習中・練習後に水分をとる
- ☐ こまめに休憩をとる
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない
- ☐ 帽子やタオルで日ざしを防ぐ



## ★遊びに行ったときに気をつけること

- ☐ 特に暑い時間（昼～午後）は外に出すぎない
- ☐ 日かげや涼しい場所で休む
- ☐ 水筒を持って、こまめに水分補給
- ☐ 友だちの様子にも気を配る（顔が赤い・ぼーっとしているなど）

