

ほけんだより7月



令和8年度（2026年度）7月号


大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 4

梅雨が明け一気に暑くなりました。いよいよ夏本番です。空の青が空いっぱいになり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手」という人も多いと思いますが、夏のパワーに負けず、夏にしかできないことにもチャレンジしてみてください。保健室では、少しお疲れ気味の人が目立ちました。忙しいと思いますが、睡眠はしっかりとるよう心がけましょう！もうすぐ夏休み。部活動がんばる人も、宿題や勉強がんばる人も、熱中症に気をつけながら、生活リズムをくずさず元気に過ごしたいですね。

7・8月の保健目標



夏休み中も、規則正しい生活をしよう！

 夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！ 暑い夏を乗り切るために自分でできることをしよう

その一、基本のゴールデンタイムを守る！

朝は7時までに起きましょう。朝の光を浴びて、体内時計をリセット！
夜は23時を目標に寝ましょう。中学生に必要な睡眠時間は8時間です。



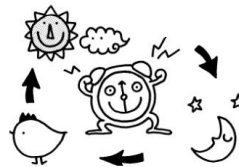
その二、3つの行動スイッチをいれよう！

朝食をしっかり食べましょう。脳のエネルギー源&行動スイッチが目覚めます。
頭を使う宿題や勉強は、集中力が高い午前中に終わらせるのがおすすめです！
スマホは使う目的を明確に。夏の「マイルール」を決めて使いましょう。



その三、夏休み後半の過ごし方で2学期が決まる！

部活や予定がある日もない日も、起きる時間はできるだけ同じに。
夜ふかししても、翌日の朝はいつも通りの時間に起きるようにしましょう！



こんな人は熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずずっと練習している

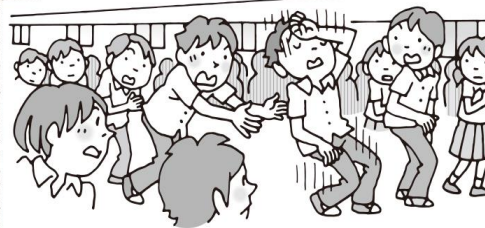


学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



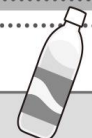
睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

皆さんは普段、スマホやタブレットなど、電子メディアをどれくらい使っていますか？

先日の食習慣アンケートでは、平日学校から帰宅してからの使用時間について、3人に1人が「4時間以上」と回答していました。中には8時間以上と回答していたり、就寝時刻が夜中の3時を超えていた人も。また、全体の70%の人が頭痛や腹痛、日中の眠気、イライラなど、何らかの不調を感じていることがわかりました。これらの症状は、使用時間が長い人ほど、多様な症状が出ていたり、睡眠時間も短くなりがちであることもわかりました。

電子メディアはとても便利ですし、上手に活用するにはとてもいい媒体です。しかし、動画やSNSは、皆さんが興味・関心を持っている写真や動画が次々と表示されるように設計されているため、やめどきが難しいのです。中学生の皆さんにとっては、食事や睡眠、宿題、部活など、しなければいけないことがたくさんあります。限られた一度きりの中学生の夏休み。

電子メディアに時間も健康も吸い取られる…のではなく、使い方の目標を決めるなど、自分で「マイルール」を決め、まわりに伝えておくのがおすすめです！！時間管理アプリなどもあります。この夏、ぜひ自分コントロールに取り組んでみてください。

★こちらもぜひチャレンジしてみてください★

ICTリテラシーチェッカー <https://ict-leveltest.soumu.go.jp/>

PTA合同AED講習会を行います！

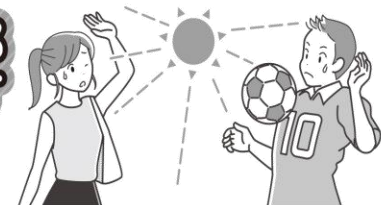
8月26日(水) 放課後、多目的室にてPTA合同AED講習会を行います！

皆さんは、学校の中のどこにAEDがあるか知っていますか？家族や友人など、身近な人がたおれた時に、どうしたら助けることができるか知っていますか？この機会にぜひ学習してほしいと思います。参加者には参加証をお渡しします。参加を希望する人は、始業式までに保健委員または保健室まで申し出て下さい。保護者の方もぜひこの機会にご参加下さい！



紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があるのです。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる
		シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと(コラーゲンなど)が分解され、老化が進む
		シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞(メラノサイト)が作った色素(メラニン)が肌に残る
		皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る
		翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる
		白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす
		黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部(黄斑部)に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10~14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものをおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が多いほど効果は高くなりますが、そのぶん肌への負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

