

ほけんたより 7月

令和7年度(2025年度)7月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 4



蒸し暑い日が続くようになりましたね。体調はいかかでしょうか？
保健室では、熱中症の症状を訴える生徒がどんどん増えています。
どの生徒にも共通していることは「水分不足」、そして「塩分不足」です。
また、熱中症には至らないものの、水分不足と思われる生徒が大勢いる
ように思います。
これからも気温が上昇し、さらに暑い季節となります。
学校には必ず水筒を持たせるよう、よろしくお願ひいたします。

プールが始まりました！



夏といえばプール！水泳の授業が始まりましたね！
楽しく安全に授業を受けることができるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、
体調を整えましょう。また、耳掃除や爪切りも忘れずに行いましょう。

プールを安全に楽しむための2つの約束

準備運動をする しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまつまだと、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給をする 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいけですが、泳いでいると汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



朝はWBGTナエックを！



中症リスクが高い日が続いますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

学校の保健室の入口に、暑さ指数(WBGT)を掲示しています。
保健室の前を通る時、運動をする時などに、ぜひ見てくださいね♪

夏にも感染症対策を！

冬だけじゃない！

感染症という冬のイメージがあるかもしれません、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

受診はもうすませましたか？

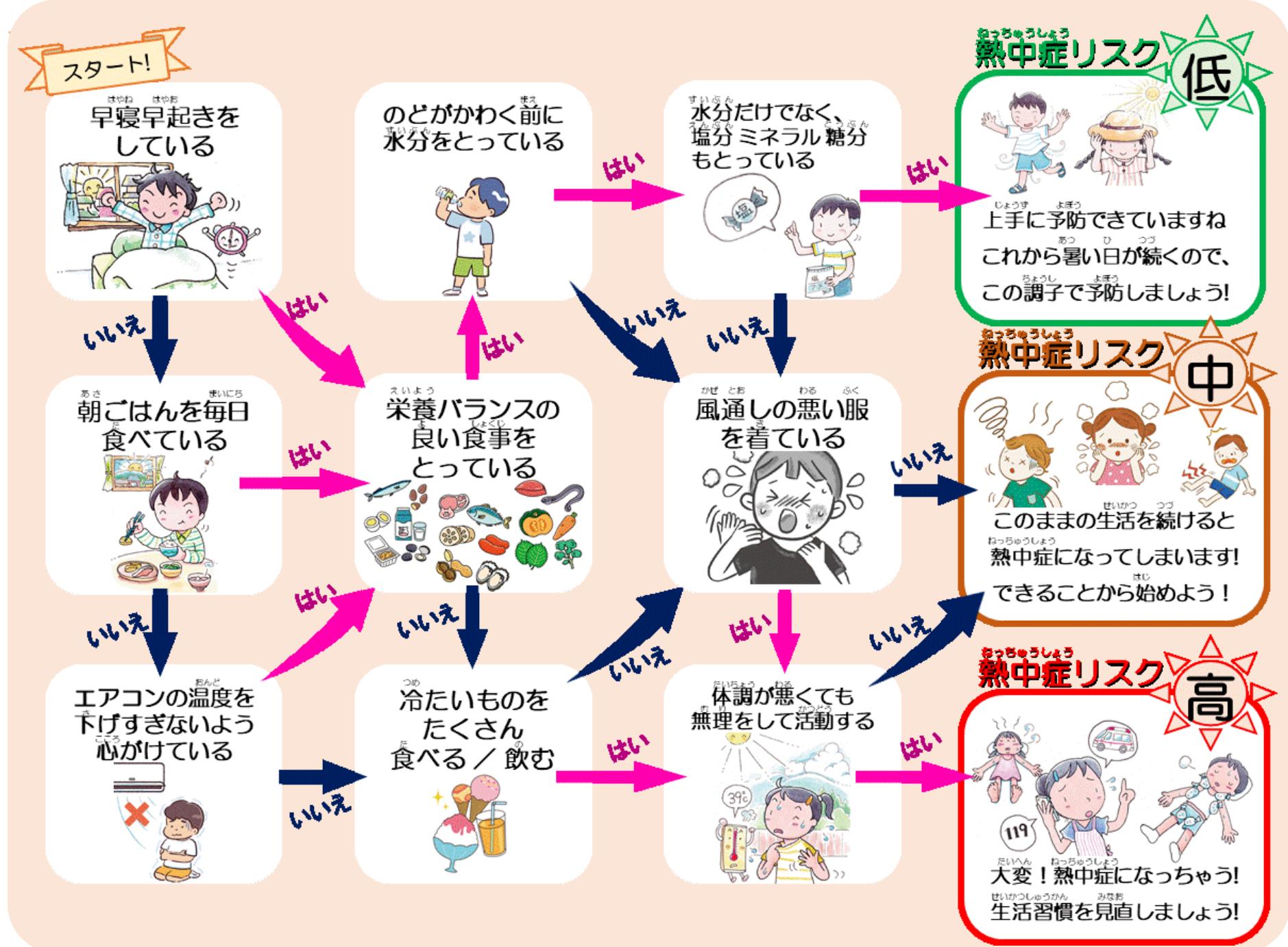
1学期の健康診断は、すべて終了しました。
治療が必要な人、欠席等で健康診断を受けることができなかった人には、お知らせを配布しています。
健康な学校生活を送るためにには、早めに治療を行うことが大切です。
まだ受診が済んでいない人は、早めに病院に行きましょう♪



ねっちゅうしょくしんせん

熱中症リスク診断テスト

頭がくらくらする… なんか体がだるい… 体があつい… 吐き気がする… めまいがする…
 そのからだの不調、熱中症の症状かもしれません！！ ひどくなると、命にかかわることもあります。
 热中症は「予防」することができます。しっかりと対策をして、夏を元気に乗り越えましょう！



熱中症予防のポイント

★生活習慣を整えよう★

すいみん不足・えいよう不足は熱中症の大敵。
 はやねはやお
早寝早起き・朝ごはん・栄養バランスの良い
 食事を続けると、体にエネルギーが蓄えられ、体の調子が良くなります。
 せいかつ ととの
生活リズムを整え、健康に過ごしましょう♪

★安全に運動しよう★

ねっちゅうしょく よぼう
熱中症を予防するためには、水分補給はもちろんのこと、汗によって失われた塩分を、
 しおタブレットやスポーツドリンクなどから補給することがとても大切です。
 また、風通しの良い服・帽子を着用することで、体に熱がこもることを予防できます。
 少しでも体調に異変を感じた場合は、すぐに休むようにしましょう。

★暑さに慣れよう★

なつ
夏といえば、アイスクリームや冷たい飲み物がおいしい季節ですね！でも、食べすぎ・飲みすぎには注意。体の中から冷やすと、内臓の負担になります。冷たいものはほどほどに。
 また、暑い日はエアコンの温度を下げたくないですが、体が冷えすぎてしまうことも。
 「室温28℃」を目安に設定しましょう♪