

今ほけんたより 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。体調はいかがですか？
 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、よろしくお願いいたします。

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に、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 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。体がかたまつたままだと、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 水の中になると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも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チェックを！



熱 熱中症リスクが高い日が続きますが、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(°C)で表されますが、気温とは異なります。28°C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！

感染症という冬冬のイメージがあるかもしれませんが、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対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかり取る

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



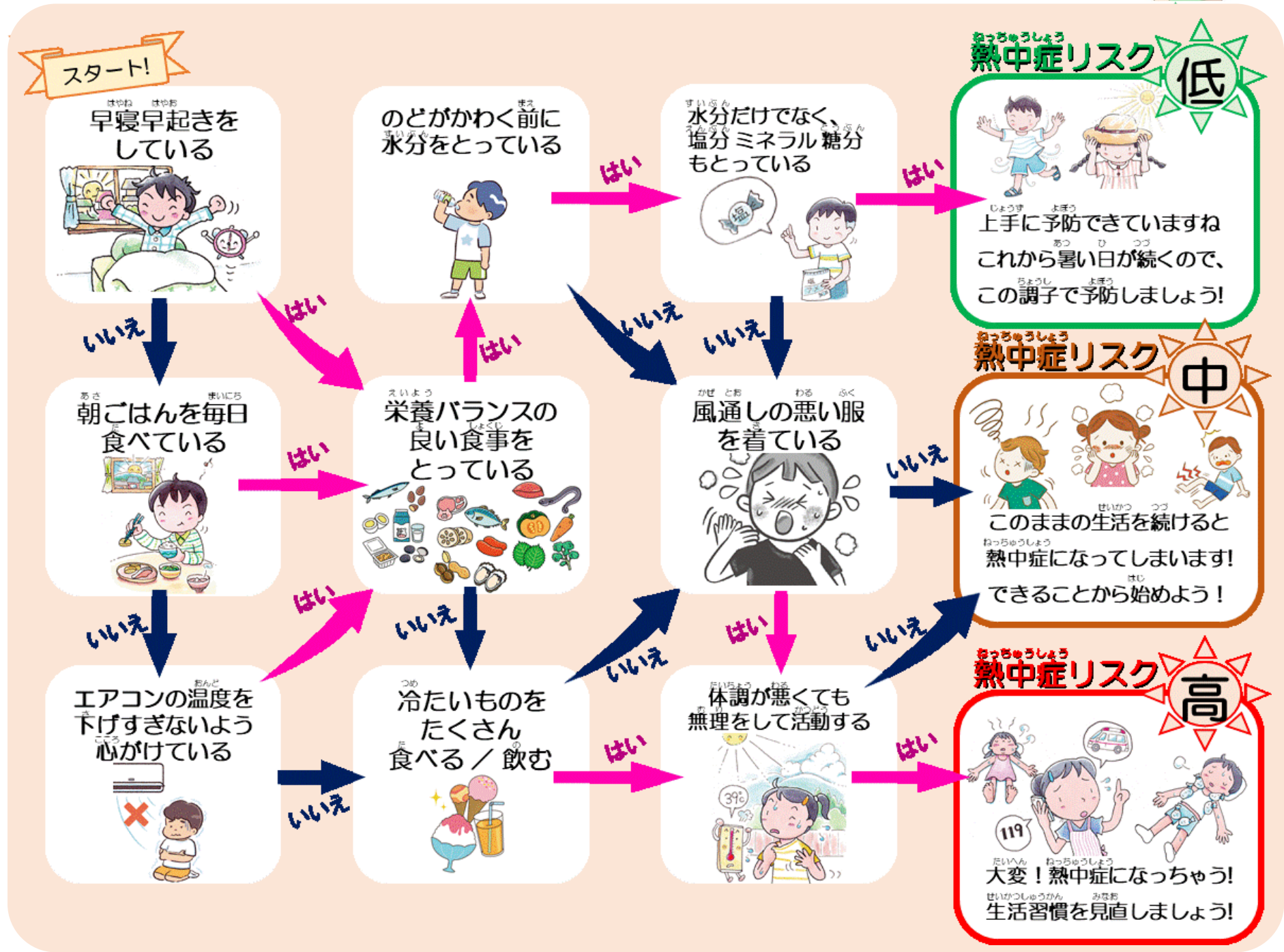
受診はもうすませましたか？

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♪



ねっちゅうしょう 熱中症リスク診断テスト

あたま 頭がくらくらする… なんだから 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。
 ねっちゅうしょう 熱中症は「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!



ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防のポイント

せい かつ しょう かん と の 生活習慣を整えよう★

すい びん びん ずく 睡眠不足・栄養不足は熱中症の大敵。
 は や ほ は や お 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 生活リズムを整え、健康に過ごしましょう♪

あん ぜん うん とう 安全に運動しよう★

ねっ ちゅう しょう 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、塩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。
 すこ 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。

あつ な 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りますが、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♪