



2025 年 7 月 3 日

小川南中学校

保健室発行

今年は梅雨明け前から暑い日が続き、6月の真夏日日数が過去最多となりました。連日の暑さで体が疲れている人もいるのではないのでしょうか。夏を健康に過ごすためには、暑さに強い体づくりがかかせません。早寝早起き、バランスのよい食事など、規則正しい生活習慣を送り、暑さに負けない体をつくりましょう。

7月後半からは、夏休みに入ります。勉強に部活に、それぞれ目標をもって充実した夏休みを過ごせることを期待しています。

7月の保健安全目標

- ・夏を健康に過ごそう
- ・安全な学校生活を送ろう



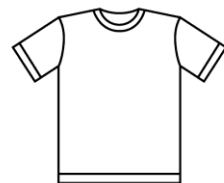
Q. 熱中症を予防するための服装は、どんなものがいいの？

A. 通気性がよく明るい色の服がおすすめです。

肌に直接触れる下着は「吸水性」や「速乾性」に優れたものを選びましょう。

黒や紺などの黒い色は、熱を吸収しやすいです。そのため、白など明るい色の服が熱中症予防にはおすすめです。

夏場は暑くて下着を着ない人もいるかもしれませんが、下着は、服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かす働きがあります。「吸水性」と「速乾性」が高いものを着ることで、より涼しく快適に過ごします。



Q. 体が熱いとき、どうして首を冷やすといいの？

A. 首には太い血管が通っていて、冷やすことで血液の温度が下がり、全身を効率よく冷やせるからです！

首には、頸動脈と頸静脈という2つの太い血管があります。さらに、皮膚が薄い場所なので、血管を冷やししやすい場所です。同じような理由で、**脇の下**、**太ももの付け根**も、全身を効率よく冷やせる部位です。体が熱く、熱中症の疑いがあるときは、そこを氷や保冷剤（なければ冷えたペットボトルや缶の飲み物など）で冷やしましょう。

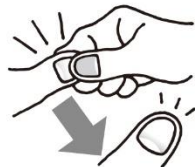


覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる

爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。



夏休みは治療のチャンスです！

健康診断後に、治療や検査が必要との結果をもらった人は、ぜひ夏休み中に病院に受診をしてください。結果は学校へ必ず報告してください。よろしくお願いいたします。

自分を大切に♡ ~まもろうよ こころ~

現代はストレス社会と言われ、ほとんどの人が何かの悩みを抱えて生きています。特に思春期のみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。

悩みや不安があり、辛くなってしまった時、みなさんはどうしていますか？

様々なりフレッシュ方法があると思いますが、その中の一つ「**誰かに話してみる**」ことをおすすめします。それが、家族、友達、先生、スクールカウンセラー、相談窓口・・・など信頼できる誰でもいいのです。すぐに解決とはいかないかもしれませんが、誰かに聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることもあると思います。困ったときは一人で悩まず、相談をしてくださいね。

【相談機関の紹介】

子どもホットライン

いじめ 不登校 人間関係
性の問題

電話 FAX メール



いばらき子ども SNS 相談

学校や友達のこと
家族のこと 自分自身のこと

LINE web チャット



もちろん学校で話を聞くことができます。また、「心の相談窓口」のクラスルームから相談をすることもできますので、確認してみてください。