

Health Letter

No.9 令和7年7月18日 発行



規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

夏休みを元気に過ごそう！

明日からいよいよ夏休みですね。1学期を振り返ると、体育祭や部活動の大会、委員会活動など、皆さんが自主的に動く姿や、自己新記録を目指して頑張る姿に、笑顔とうれしくなる場面が多くありました。

さて、保健室から、夏休みを元気に過ごしてもらうための、メッセージをお届けします。

マイルールを決めて 充実の夏休みに

1 早寝早起き

朝 _____ 時に起きて
夜 _____ 時に寝る

朝食も
いつもと
同じ時間に

2 宿題はノルマを決めて

例：1日あたり問題集●問など

学習は
朝のうちに
オススメ

3 家族でお手伝いの 担当を決める

例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど

4 メディアの使用は 時間を決めて

1日あたり _____ 時間
夜 _____ 時には電源を切る

スマホ・
ゲーム・
テレビは
だらだら
過ごす
原因に

計画的な生活を心掛けよう！

夏休みは、普段の生活以上に、夜更かしもしがちですが、いったん体のリズムが崩れてしまうと、元に戻すには時間がかかります。規則正しい生活と食生活、そして計画的に朝方の涼しい時に、課題に取り組んでいきましょう。

意識して行動し、気持ちに余裕を持って取り組むことが大切です。

夏休み中に病気の治療や検査に行こう！

健康診断の結果を受けて、再検査が必要だと思われる人には、「受診のお知らせ」を渡しています。

時間がある夏休みのうちに、早目の治療をお勧めします。

特にむし歯は、自然に治らないので
歯科医院で早目に治療をしましょう。

夏休みは治療のチャンス



保護者の皆様へ

定期健康診断の結果で、受診が必要なお子様は、夏休みを利用して、受診をお勧めします。また夏休み中の、お子様の健康面で何か気になることがありましたら、学校（68-2015）までご連絡をお願いします。

熱中症に気を付けて！



【予防のために】

- 暑さに慣れないうちには無理をしない
- 運動を始める前と、のどが渇く前の水分補給
- 汗をかいたら塩分も補給（1Lの水に1～2gの食塩）
- 冷たいお茶で水分補給（深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます。）

※熱中症になった時に、どうしたらいいの？（裏面参照）

熱中症の症状と、対応の方法について記載しています。是非、参考にしてみてください。

また、夏休みの部活動など、こまめな水分補給と休憩を入れながら、自己管理をしっかりとしていきましょう。



メディアの使用時間を決めよう！

みなさんは、1日のメディアの時間はどれくらいですか？夏休みは、普段の学校生活に比べて、家にいる時間帯が増えるため、テレビやゲーム、スマートフォンにふれる時間が増えると思います。時間を決めて、長時間にならないように気を付けましょう。



夏休みは心をいやすチャンス



1学期間を振り返ると、季節の変わり目に体調を崩す人が多かったです。また、1年生のみなさんは、体育祭など初めての行事もあり、疲れることが多かった1学期だったと思います。夏休みは疲れた心を癒すために…**リフレッシュ**できたらいいですね。ゆっくりのんびりする時間を大切にしてもらいたいです。

そして、2学期はじめには、34名のみなさん全員が元気で、いい顔で会えることを願っています。それでは、充実した夏休みになるために、安全に気を付け、健康面では、熱中症や夏かぜなどを予防していきましょう。

ひとつでも「できた！」を
増やせるように、
チャレンジ！



— あわてるな！されど急ごう応急措置 —

熱中症の応急措置

熱中症は予防が大切です。しかし、もし熱中症になってしまったら……。万一の場合に備えて、応急処置や必要な措置などを知ろう。

こんな症状があったら、熱中症かも？

- ☐ めまい・たちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こぶらがえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ 体に触れると熱い

意識に異常がない

涼しい場所に運んで、衣服をゆるめてからだを冷やす。
●うちわなどであおぐ
●氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす。
●水分補給をする
(手早く塩分、糖분을補給できるスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。)

I 度

・めまい・失神
・筋肉痛・筋肉の硬直
(こむらがえり)
・手足のしびれ・気分不快

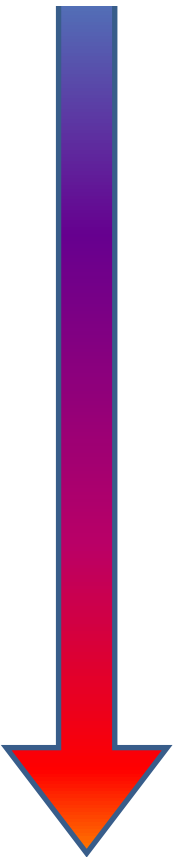
II 度

・頭痛・吐き気・嘔吐
・倦怠感・虚脱感
(ぐったり・力が入らない)
・軽い意識障害(いつもと様子が違う)

III 度

・II度の症状
・意識障害
(呼びかけや刺激への反応がおかしい)
・けいれん・手足の運動障害・高体温

重症度



質問してみる ☐ここはどこ？
☐名前は？
☐今何をしている

意識に異常がある

- ☐ 応答がおかしい
- ☐ 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

部活動中、体調が悪い人・けがの人が
でた場合は、すぐに顧問の先生や近くの
先生へ声をかけて早めに対応して下さい。

夏の部活動、自己管理が大切です！

食べる

体のエネルギー源となる糖質(ごはん・パン・・・麺類)を中心にバランスよく食べて集中力&回復力アップ！



休む

運動後のストレッチや入浴には、筋肉をほぐし疲れをためない効果があります。



寝る

睡眠中に出る成長ホルモンには、体を修復し骨や筋肉を強くする働きもあります。

