

ほけんだより 7月



令和8年7月
足羽中学校 保健室

いよいよ夏本番を迎えます。暑さが続くと、体に疲れがたまったり、なんとなくやる気が出なかったりすることがあります。室内と屋外の大きな温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整える「自律神経」の働きが乱れることが夏バテの原因の一つです。夏バテを防ぐためには、エアコンの温度を下げすぎないこと、冷たい飲み物や食べ物ばかりに偏らないこと、そして早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。



夏休み明けには、本格的な学校祭準備が始まります。応援練習や競技練習など暑い中で活動する機会が増えていきます。熱中症を予防し、学校祭を元気に楽しむためにも、この夏休みの過ごし方がとても大切です。

暑さに負けず、心と体の健康を守りながら、充実した夏休みを過ごしましょう。夏休み明けに、元気なみなさんの笑顔に会えることを楽しみにしています。



夏休み、気をつけたいのは「暑さ」と「スマホ」と「早めの治療」

熱中症の症状を覚えておきましょう

熱中症をふせぐには…



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

水分・塩分補給

休憩

十分な睡眠・食事

熱中症は、自分では気づきにくいことがあります。「水飲んだ?」「少し休もう!」そんな思いやりの声かけが、自分や友達の命を守ります。

たまには OFF も必要



SNS 疲れ…

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありませんか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



早めの治療

健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療は OK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には、「受診のお知らせ」を渡しています。夏休みは受診するよい機会です。早めに受診することで、病気の早期発見・早期治療につながります。また、異常がないことが確認できれば安心できます。自分の健康は自分で守ることが大切です。



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。