

# ほけんたよい

令和7年7月  
松川中学校  
保健室

まだ梅雨明けは発表されていませんが、暑い日が続いています。梅雨が明けると一気に本格的な夏の暑さがやってきます！夏は紫外線や熱中症など気を付けなければならぬことがあります。部活や遊びに夢中になり過ぎないよう、しっかりと自分からだを守る準備をしておきましょう。



## ！！熱中症に注意！！

中学生になるとだんだんとからだつきも大人になります。しかし、体温調節はまだ大人ほど器用にできません。気温が高ければ、その分体温も上昇してしまうことが考えられます。



こんな時季でもインフルエンザ等の流行の話も耳にします。感染症予防はとっても大事ですが、マスクは熱がこもったり、呼吸がしにくかったりと普段よりエネルギーを使い、熱中症のリスクも高まります。どちらを優先するかは自分でしっかりと考え、からだのリスクマネジメントをしていきましょう。

暑いときは少しでも薄着になりたいのですが、下着には汗を吸い取ったり発汗後の急激な冷えを防いだりする効果やからだの清潔を保つ働きがあります。

これからの季節、替えの下着やTシャツの予備を持っておくと安心です。また、タオルやハンカチで汗を拭きとるなどして気持ち良く生活ができるよう工夫しましょう。

### 夏に負けないからだづくり

- ★夏にもかぜをひくことがありますね。夏でも手洗い・うがいは重要です。食中毒の予防にもなりますので、帰宅後や食事前などはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。
- ★紫外線が気になる季節です。日焼けのしすぎにより、やけどのような症状になってしまふこともあります。帽子や長袖の着用、日焼け止めクリームなど各自で工夫して対策を行いましょう。
- ★夏なのに冷えすぎが原因で体調不良になることがあります。エアコンの温度、睡眠時の服装、冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎなど、冷えすぎないよう意識して生活しましょう。
- ★ビタミンを摂りましょう。夏野菜にはからだを冷やしてくれる効果もあります！エアコンをつける前に、普段の食事を少し工夫してみるだけで涼しくなるかもしれません。

## プールでの注意



夏になると増える水の事故。命に関わる危険なものが多いため、しっかりとルールを守って利用すれば事故は防げます。楽しい有意義な時間になるか危険な時間になるかはみなさんの心がけ次第です。

## 「朝ごはん」しっかり食べていますか？

朝ごはんはいつも食べない、ときどき食べない、食べたくない、時間がない…など朝ごはんを抜く習慣がある人はいませんか？

朝は体の水分量が少なくなっているため、朝ごはんでしっかり水分と栄養を補わないと熱中症のリスクも上がるそうです。

これからの季節は“暑い”というだけでものすごくエネルギーを使います。

また、体育の授業では水泳が始まっています。水の中の運動は陸上の倍以上のエネルギーを使います。

朝ごはんでしっかりエネルギーを摂って、暑さや眠さ、だるさなどに負けないからだ作りをしましょう！！



### 保健室からお願い

保健室ではやむを得ない事情の際はジャージ等を貸し出すことができます。しかし、借りないようになる工夫もできるはずです。例えば朝、「ちょっとお腹が痛いから長袖のジャージを持っていこう」「今日は雨が降りそうだから替えの靴下を持っていこう」など、自ら考え正しく判断し行動するというのはこういった小さなことにも当てはまります。“忘れたから借りる”ではなく、“忘れないように整えてから学校に来る”ことを心がけてください。