

# ほけんだより

令和7年7月23日  
松川中学校  
保健室

長かった1学期もあと一日です。25日からは夏休み。夏は楽しい行事がいっぱい！しかし、それと同時に危険もいっぱいです。決まり事をしっかり守り、健康管理にも十分気をつけ、充実した夏休みにしましょう。

## 熱中症・夏バテに注意！！

今年の夏も全国的に平年より気温が高くなる見込みだそうです。熱中症（暑い時に発生する障害をまとめていう言葉）にも十分注意をしてください。

## 夏バテ予防のポイント

### 睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。

質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外との温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。

エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。

タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。

日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



### 学校管理下で起きたケガについて報告漏れはありませんか？

学校管理下で起きたケガについては日本スポーツ振興センター給付金制度の対象となります。登下校、学校以外の場所での部活動中のけがも対象となります。給付金の申請には2年という期限がありますが、過去2年以内のけがあれば給付金を申請することができます。不明な点は保健室にお問い合わせください。

# 夏休みは治療のチャンス！！

学校の検診で治療勧告をもらった人は夏休みを使って治療を済ませましょう。結果の用紙は夏休み明けに学校に提出してください。他に気になることがあれば早めに受診しましょう。

## “健康の記録”について

学校検診の結果、受診を勧告され、受診したものについては“済”的印が押してあります。斜線以外の記入があるのに印がないという場合はまだ医療機関を受診していないか、結果の紙が提出されていないということです。早めの受診をお願いします。今年度より視力測定で両眼がAだった者については結果の用紙を渡していません。

※7/11以降に結果の用紙が提出された場合は印が押されていない可能性があります。ご了承ください。

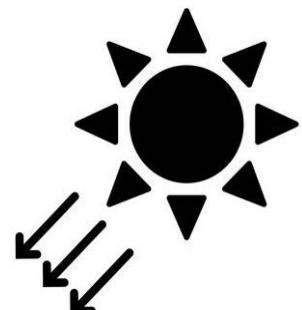
医療機関を受診する際に“健康の記録”を持ってくるようにと言われることがあるようです。その際は保健室までお知らせください。

この“健康の記録”は生まれてから今日までの体の様子について記録してある物です。なくしたり、汚したりしないようにしてください。また、必要がなくなったらすぐ保健室に返却してください。

# 紫外線に注意しましょう！

紫外線を浴びることによって起こるからだへの悪影響として皮膚のかゆみ、むくみ、発赤、熱感、目の痛みや充血、浴び過ぎによる免疫機能の低下などが知られています。

- 野外での活動の際は紫外線対策も意識しましょう。
- ・帽子や長そで、長ズボンなどで紫外線をカットしましょう。
  - ・太陽が照りついているときはなるべく日陰を選んで活動しましょう。
  - ・日焼けをしてしまったら冷水や氷などで対処しましょう。
  - ・ひどい水ぶくれができた、痛みが治まらないという場合は早めに病院受診しましょう。



二学期始業式は8月22日です。登校日の朝、健康チェックをしっかりして体調が悪いと感じたら無理せず休養してください。

健康に気を付けて、充実したよい夏休みを過ごしましょう☆

