



のほけんだより

竜王北中保健室
令和8年7月号



7月がスタートし、1学期最後の月となりました。新しい学級のスタートや修学旅行にふるさと探訪、合唱発表会にテストに部活にと、盛りだくさんの1学期は、あっという間に時間が過ぎていったのではないのでしょうか？新たな課題や役割、目標が出来た人も多いと思います。夏休みまでも、残りわずかです。残りの1学期も、それぞれの目標や課題達成のために精一杯頑張ってくださいね。

いよいよ、夏本番です。ぐっと気温の高い暑い日が続きます。夏のパワーに負けず、夏にしか出来ない事、今しか出来ない事、今頑張るべきことにしっかり向き合って、チャレンジしてほしいと思います。もちろん、熱中症にも気をつけて、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりし、元気な夏を過ごしましょう。



知って防ごう！熱中症

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の水分や塩分のバランスが崩れ「熱中症」になりやすくなります。熱中症になると、体温調節が上手くできず、頭痛や吐き気、めまいなど体に様々な症状が出てきます。重症になると命に関わる怖い状態です。

しかし、日頃の生活や運動時の心がけて防げるので、しっかり予防しましょう。

こんな状態は熱中症になりやすい



疲れがたまっている
疲れているときに無理をするのは危険です。



睡眠不足

睡眠不足は体温調節機能を低下させます。



体調が悪い

とくに、下痢のときは体が脱水状態になります。

朝食めき

朝食をぬくと体に必要な塩分や水分が不足します。



防ぐためには・・・

2つの「とる」をクリアして登校しよう！！

① 毎日朝食をとる！

朝食を食べて、睡眠中に汗で失われた水分や塩分を補給しましょう。また、朝食は脳を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギーになります。



② 8時間以上睡眠をとる！

私たちの体は寝ている間に脳や臓器を休めたり、傷を治したりしています。次の日に元気に活動できるように、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

夏場のマスク着用について

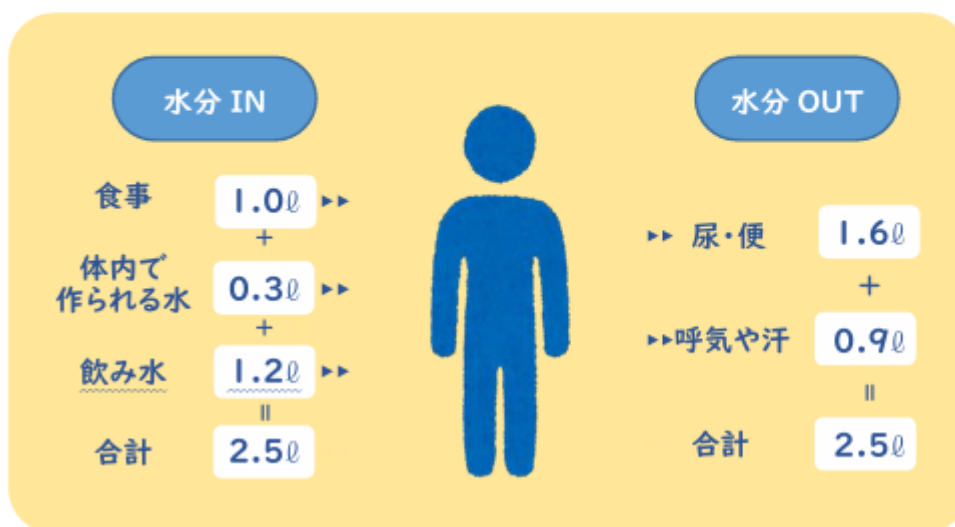
夏場のマスク着用において「気温・湿度・暑さ指数が高い夏場においては、**熱中症対策を優先し、マスクを外す**」ことが推奨されています。マスクは熱中症リスクが高まります。暑い日が続きます。基本的な感染予防対策を継続しながら、熱中症対策を行っていきましょう。**命に関わる大切なことです。**



効果的な水分補給とは？ ～量とタイミングを意識しよう～

熱中症を防ぐために、大切なことがもう一つ。それは水分補給です。

1日に必要な飲み水はどのくらいでしょう？



図のとおり、1日に必要な飲み水は1.2ℓです。

運動や暑い場所での作業を行う場合は、さらに水分が失われるため

2ℓ以上の水分補給が必要です。

自分の活動にあった量の水分を準備しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

～保護者の皆様へ～

学校で行われる定期健康診断が終わりました。医療機関の受診が必要な場合は通知しています。早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際には早めの受診をお勧めします。なお、学校の健康診断は「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査すると「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。