

# 保健だより 2025 7.2



## 健康カードを返却します!

6月までに行われた定期健康診断の記録を返却します。三者面談の日に、担任の先生から渡されますので、ご家庭で確認をお願いします。7月15日までに「受診のおしらせ」を学校に提出した場合は、「受診済み」や「経過観察中」などの記載がされています。ご不明な点がありましたら保健室まで連絡をしてください。



## 熱中症予防と対策



熱中症対策の第3弾は、

### 熱中症の効果的な対策を実践しよう!

#### 飲み物の選び方

スポーツドリンクには「ハイポトニック飲料」と「アイソトニック飲料」があります。ハイポトニックは運動中、アイソトニックは運動の前後に飲むと良いなど、それぞれの特徴があるので、使い分けて飲んでみてください。



#### 効果的なからだの冷やし方

首や脇を冷やすと効果的なことは知られていますが、手のひらも重要です。手のひらには動脈と静脈がつながる部分があり、ここを冷やすことで冷やされた血液が体に戻っていきます。ぜひ試してみてください。



## 保健委員の実践

保健委員さんに「自分で実践している熱中症の予防方法を教えてください」とアンケートを行ったところ、このような意見が出ました。みなさんも自分でできる対策を取り入れ、夏を元気に過ごしてください。

のどがかわいていなくても水分をとる。

ぬらしたタオルで体温を下げる。

日傘をさす!

帽子をかぶる

朝食をとる

水筒にスポーツドリンクを入れる  
水分補給を授業ごとにする。

首を冷やす

日陰を歩く

保冷剤を持ってくる

体調が悪いときは無理をしない





# なつ



**自律神経とは**  
 からだを自分で動かす運動神経とは違い、自分が意識してなくても活動してくれている神経のこと。  
 心臓や血管の動き、呼吸、消化、体温調節など生きていく上で重要な神経です。  
 自律神経が乱れる生活をすると、からだに色々な不調が出てきます。

## きそくただす 規則正しく過ごそう

～自律神経を整える生活～

あさ

### 起きる時間を決める



夜更かして、朝起きるのがどんどん遅くなっていくのが休みの常…そうならないためにも、毎日決まった時間に起きるようにしましょう。予定がない日でも朝しっかり起きることで自律神経が整います。

起きるのが風近くなって、朝風兼用で食べます！なんて人はいませんか？朝ご飯も自律神経を整える大事なステップ。しっかりと朝食をとるようにしましょう。

### 朝ご飯を食べる



### 勉強や運動をする



夏休みの宿題や受験勉強をするには午前中がとてはかどります。1教科でも、1ページでも良いので、15分や30分など時間を決めて取り組みましょう！



日中活動するときには外でも室内でも熱中症に気を付けましょう。出かける前には外の気温を確認して、日よけやからだを保冷するグッズを持ちましょう。また暑い日は長時間、外にいるのは避けてください。

### 熱中症に気を付ける



ひる

### 家事をする



いつもより家にいる時間が増える夏休み。朝ご飯を作ったり、食器を片付けたり。洗濯物やお掃除。中学生でも行える家事はたくさんあります。外に出ない日は家事をしてからだを動かすのも良いですね。



夏はレジャーが楽しい季節。中でも水に触れる機会が増えると思います。水の事故に気を付けましょう。プール、川、海はそれぞれルールがあります。水分補給や休憩をしっかりととりながら、安全に過ごしましょう。

### 遊びに注意する



### 夜遅くまで出歩かない



花火や夏祭りなど夜出歩くこともあると思います。おうちの人と、何時に帰るかなどを決めましょう。様々な誘惑が中学生を狙ってきます。お酒やたばこ、薬物に触れないようにしましょう。はっきりきっぱり断ることが大切！断ってもしつこいときはその場を離れてください。



朝起きる時間を決めるのと同じように、寝る時間も決めておきましょう。暑くて寝苦しいときは、氷枕を使うのも効果的。また、お風呂で38度～40度くらいのお湯につかるのも、冷房で冷えたからだをほぐし、寝付きをよくしてくれます。これも自律神経がうまく働く秘訣です。

### 夜更かしせず、決まった時間に寝る



ばんがいけん

### デジタルデトックスをしよう！

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意図的に距離をおいてみましょう！デジタル機器から離れると、よく眠れる、目や脳の疲れがとれる、SNSによるストレスが減る、他のことに時間を使えるなど良いこと盛りだくさん！特に寝る前の2時間は触らないようにできると良いですね😊

