

ほけんだより 7月

令和6年7月5日
宇都宮市立田原中学校
保健室

7月7日は七夕。短冊に願い事は書きましたか？ 願い事を書くときは「私はきっと～になります」「私は絶対 ～ できます」と断言した形で書くとよいそうです。断言することで、自分自身の励ましとなり、その願いを叶えようと無意識のうちに自分の行動が変わっていくそうです。願い事を書くだけでも、自分の目標や夢が見えてくるかもしれませんね。



7月の保健目標

身体・衣服の衛生管理に努めよう

熱中症に
気をつけよう

熱中症の症状

軽症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない
など

こんな生活
していませんか？

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べる人が多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり



睡眠時間が短いと疲労が
たまっていき、また体温
調節機能が弱まって少しの運動で
も体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用
して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す



冷房の効いた涼しい部屋でゴ
ロゴロしてばかりだと、体が
暑さに慣れず、外に出た時に体温調節
や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流す
ようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや
筋トレも取り入れてみて。

栄養バランスの良い食事をとる



そうめんなどの麺類が多
いと糖質過剰で栄養バラ
ンスが偏り、疲れが取れにくくな
ります。また、朝食抜きは体を動
かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や
魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富です。

熱中症を
予防する
生活習慣

のどが渇く前に水分補給をする



のどが渇いている時は、必要
な水分が不足している脱水状
態。水分が不足すると血液の量が減っ
てドロドロになり、外に逃がすための
熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミン
グを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

休み時間には必ず水分補給をしましょう。「水筒を忘れました。」「のどが渇いてなかったので、飲んでませんでした。」体調不良になった人の中には、そんな声もちろほら聞こえます。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



💡7月18日(木)6校時は SNS トラブル防止講座です!

SNS や動画投稿サイトへの投稿などについて、保健室でみなさんのお話を聞いていると、「その使い方、本当に大丈夫?」と心配に思うことが多々あります。自分自身のスマホの使用方法を振り返り、トラブルにつながる恐れはなかったか、考えてみましょう。

R6保健体育委員会

ハンカチ・つめ チェックのルール

〇毎週月曜日に実施します。

〇ハンカチはポケットに入る大きさのもの
(汗拭き用のウェィスタオルとは別に用意しましょう!)

〇つめは、手のひら側からみて、つめの先が見えないように切りましょう。

★短く整えても、手のひら側からつめが見えるような形の場合は、〇にします。
切りすぎに注意しましょう!

ハンカチを持とう! つめを切ろう!

●ハンカチ爪チェック✧保健体育委員会●

今年度も週1回の「ハンカチつめチェック」がスタートしました。

つめが伸びたまの生徒や、手洗い後に手を振って乾かしたり、着ている服で拭いている様子が目につきます。ハンカチを身に付けていることはマナーの一つです。また、爪は長いと、爪の間に汚れや垢が溜まりやすく衛生的ではありません。学校では、体育や部活動など様々な活動をするなかで、何かの拍子に爪が割れたりケガをしまったり、誤って誰かにケガをさせる原因になることもあります。

皆さんが、健康で安全に楽しく学校生活を送れるよう、お互い優しく声を掛け合って取り組みましょう。

🌊ざぶーん! 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎