



保護者の方と
読んでください

令和7年 7月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは★1学期、お疲れ様でした！楽しい夏休みが始まりますね！どんな楽しい予定が入っていますか？みなさんはこの1学期間とても頑張っていたので、疲れがたまっていると思います。この長期休みで、心と体の疲れを十分にとってくださいね。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

✿熱中症と夏バテに気をつけよう！✿

この錦町は、全国で最も暑いと取り上げられるほど暑い地域ですので、気をつけていても熱中症になる可能性は高いです。引き続き、熱中症対策を行いましょう！

？熱中症とは？

暑さによって体温が異常に上昇し、**体に熱がこもる**ことで起こる健康障害です。これにより、身体にさまざまな症状が現れます。

- 軽度 →めまい、筋肉痛など
- 中等度 →頭痛、吐き気など
- 重度 →意識障害など



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

☞夏バテさんたちに注意！



怒りっぽくなる



めまいや
立ちくらみがある



食欲がない



疲れやすかったり
体がだるかったりする

みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

★夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう★

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

？夏バテとは？

夏バテは、夏バテは、暑さや湿気によって体が疲れ果て、さまざまな不調が現れる状態です。医学用語ではありませんが、一般的に広く用いられています。

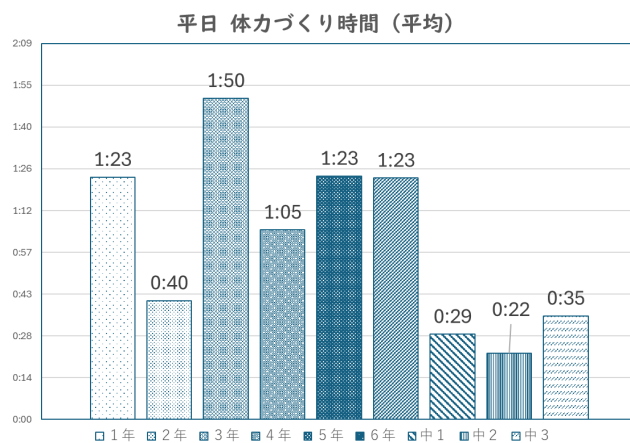
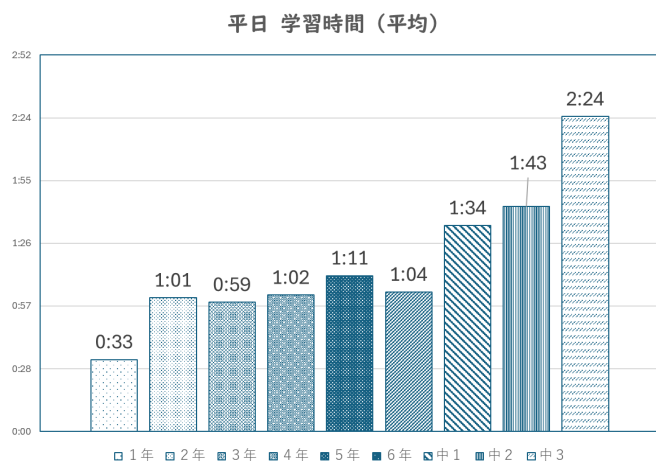
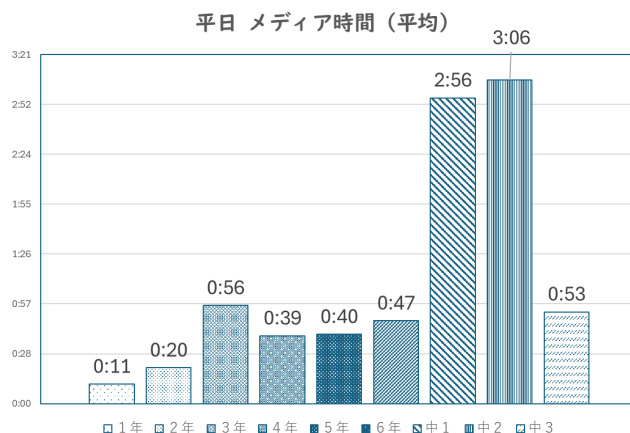
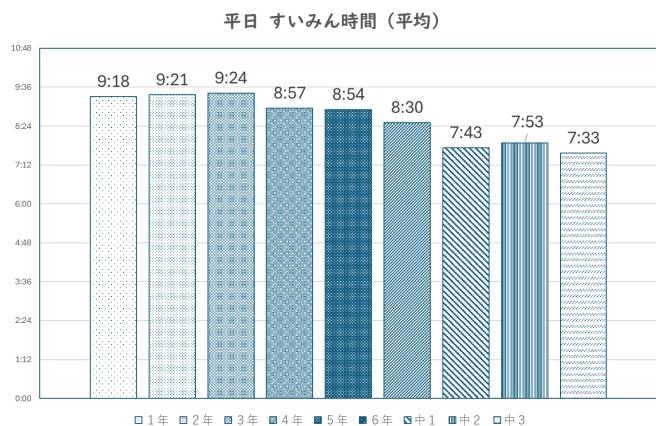
※夏バテになりやすい生活※

- ・朝ごはんを抜く
- ・エアコンの設定温度が低い
- ・1日中ごろごろする



第1回目すこやかにしきチャレンジの結果

6月17日～6月23日にかけて第1回【すこやかにしきチャレンジ】が行われました。結果は、以下のグラフの通りとなりました。今回のすこチャレは、テスト期間に行われたものですが、1年生と2年生は、学習時間よりもメディア時間の方が長いという結果が出ました…。このすこチャレを機に、メディアとのつきあい方を今一度考えてみましょう！



夏休みに治療をしましょう！

4月～6月にかけて、健康診断を行いました。検査結果は、既に配付しておりますが、みなさん、保護者の方と一緒に結果を確認しましたか？健康診断は、受診して終わり！というものではなく、さらに健康な体をつくるための良いチャンスです！検査結果から、病院受診を勧められた人は、保護者の方と相談して、夏休みの間に病院の先生にみてもらいましょうね。

★受診対象者は、健康診断後に配付した【結果のお知らせ】を再度配付しております。

※受診した人は、結果のお知らせの下にある【受診報告書】を学校までご提出お願いいたします。

受診、
後回しに
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人



受診は夏休みの間がチャンスです！