

令和８年９月９日
岩国市立由宇中学校
保健室

夏休みが終わり、２ 週間が経ちました。だんだんと学校生活に心も身体も慣れてきたのではないでしょうか。身体測定をしてみると身長がぐーんと伸びている人がたくさんいました。きっと、夏休み中に心も身体も成長できたのでしょうね。２学期も健康で充実した学校生活を送ってほしいです。

仮設トイレを使ってみよう！

夏休みから校舎内のトイレの改修工事が始まり、仮設トイレの使用を開始しました。いつものトイレとは使い方が違うので「心配だなぁ…」と思っている人もいるかもしれませんが、使い方をおさらいして安心してトイレを使ってみてほしいと思います。



仮設トイレの正しい使い方

①トイレに入るときはスリッパを履き替えよう。
②小便器は一歩前に出て使おう。
③便器には深く腰掛けて使おう。
④便器の流水レバーをしっかり踏んで、
　流れたことを確認しよう
⑤便器のふたを閉めてトイレを出よう



もし、トイレを我慢することが増えたら、こんな怖いことが皆さんの身体に起こるかもしれません。尿が長時間、膀胱（おしっこをためておく袋）の中にあることで、細菌が増えて膀胱炎や尿道炎を引き起こすことがあります。さらに、膀胱にたまった細菌が身体を逆流して腎臓に到達することで腎盂腎炎を発症することも…！おしっこをするときに身体が痛かったり、熱が出たり、入院が必要となる場合もあります。このような病気を防ぐために、今までと変わらずトイレは我慢せずに行きましょう。体育館と校舎の間にある外トイレも使うことが出来るので、人が多いときはそちらを使っても大丈夫ですよ。

また、女子トイレの洗面所には生理用品を設置しています。今までどおり、保健室にも生理用品や替えの下着は常備してありますが、緊急で困ったときや、休日の部活時など保健室が開いていないときに使用してもらえたらと思います。使った後は、放課後など時間があるときでよいので、生理用品に付いているカードを保健室に持ってきてください。補充をしておきます。

トイレが汚れているなど、何か困ったことがあれば、遠慮無く先生達に教えてください。みんなで安心・快適にトイレを使っていきましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ココがすごい！



ココがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

ココがすごい！

吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ココがすごい！

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



保護者の方へ

○ 熱中症対策について

学校では、暑さ指数に基づいた運動時間・強度の変更や十分な休憩時間の確保、運動前後の健康観察等の熱中症対策を行っているところです。ご家庭においても登校前の体調確認や体調不良時の対応、規則正しい生活習慣について、ご留意いただけますと幸いです。また、学校で水分補給が十分に行えるよう、水筒の持参についてご配慮をお願いします。登下校や屋外活動時においては、帽子、日傘、クールタオル（運動時は安全のため首に巻かない）の使用を許可しておりますので、必要に応じてご家庭でご準備ください。

○ スポーツ飲料の持参について

学校では、2学期開始から体育祭終了まで、熱中症対策の一環としてスポーツ飲料の持参を認めています。なお、傷や錆のある金属製の容器に長時間、酸性飲料を入れた場合、飲料に金属が溶け出す危険性があります。スポーツ飲料については、ペットボトルでの持参を認めていますので、ご家庭での配慮をお願いいたします。