

7月

保健だより

六浦中学校
保健室

* 熱中症を予防しよう

熱中症とは…暑いところで激しい運動をしたり、体調の悪いときに運動して上手に体温調節ができなくなったときに起きます。

《熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです！》

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体調

- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき
- ◆食事をきちんととっていないとき

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

《熱中症の症状と対応》

重症度	軽いしょう 軽 症 じゅうしょう 重 症		
			
症状	めまい・立ちくらみ 筋肉痛 手足のしびれ 大量の汗 など	頭痛 吐き気・嘔吐 体がだるい 軽い意識障害 など	意識障害 けいれん まっすぐ歩けない 高体温 など
対応	◆学校内で熱中症の症状がみられたときは保健室や職員室へ ◆学校外や屋外などの活動場所で熱中症の症状がみられたときは近くにいる大人や一緒に活動している人に助けを求める ◆涼しい場所（風通しのよい日陰、冷房がきいた部屋など）へ移動する ◆衣服をゆるめ、水をかけたり、濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やす ◆水分・塩分を補給する ◆意識がないときはすぐに救急車！ <u>また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ！</u>		

《熱中症を防ぐために》

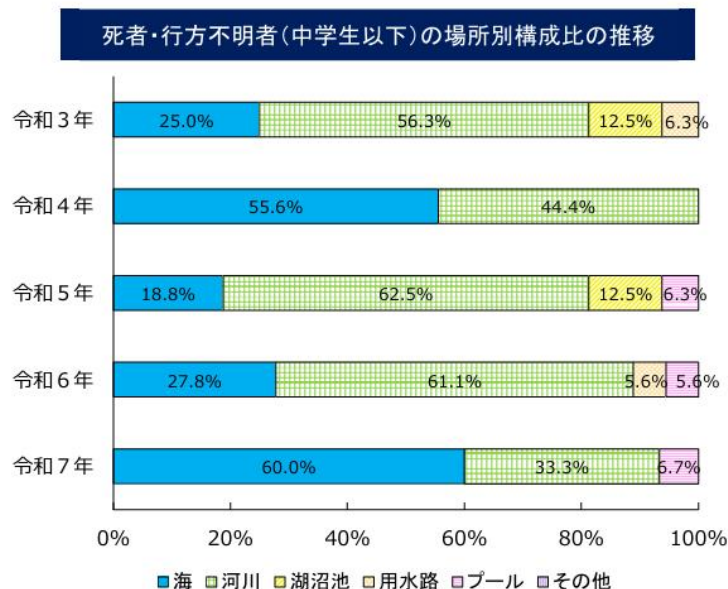
- ◆規則正しい生活習慣で体調を整える
- ◆こまめに水分をとる（汗をかいたら塩分も一緒に）
- ◆運動するときは定期的に休憩する
- ◆体調が悪いときは無理をせず体を休ませる



* 夏休み、安全な生活を！

◎水の事故に注意

夏休み中、海やプール、川に出かけることがあるかもしれません。水の事故の状況は中学生以下は海での発生が最も多くなっています。注意しましょう。



出典：警察庁生活安全局

令和7年夏期における水難の概況

川で遊んでいるときにこれがあつたらすぐに避難を！

次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐに避難してください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくる方の空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



国土交通省では、楽しく、安全に、川あそびを！をテーマとして、川の魅力と準備すべき安全対策を紹介した「河川水難事故防止ポータルサイト」を公開しています。参考にしてみてください！

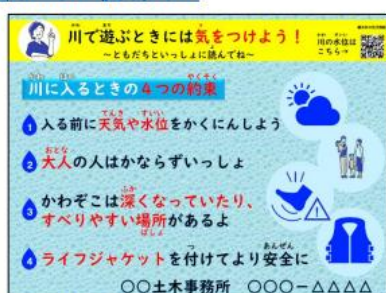
<参考>

河川水難事故防止ポータルサイト(国土交通省)

<https://www.mlit.go.jp/river/kankyo/play/anzenrivou.html>



*1 親水拠点の例



*2 設置される注意喚起の看板

河川水難事故防止
ポータルサイト→



◎雷に注意

夏は天気急に変わりやすい季節です。次のような雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中に移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲(急な雷雨が降る可能性があります)
- 冷たい風(急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります)

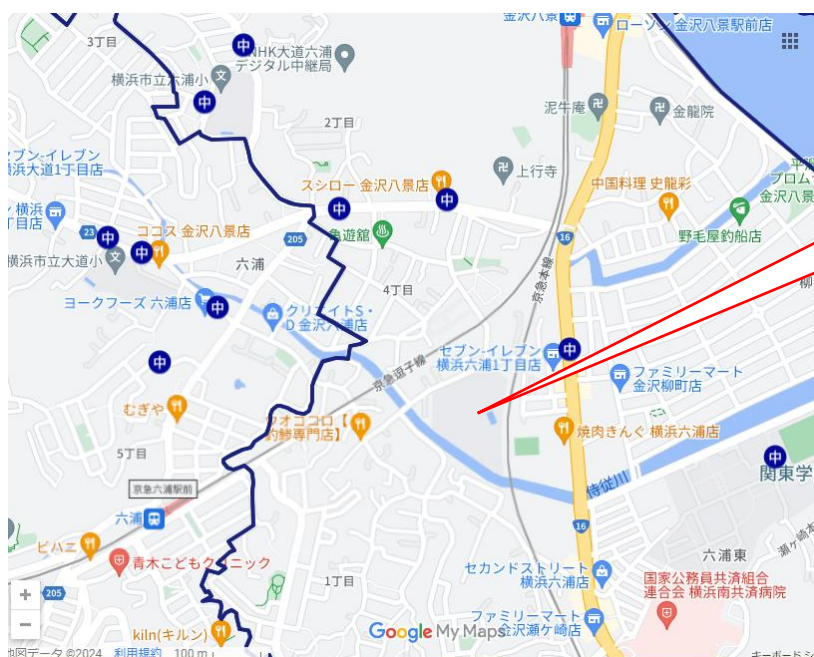


◎交通事故に注意

長期休み中は出かける機会も増え、自転車に乗ることも多いと思います。周囲をよく確認し、安全に過ごしてください。

横浜市のホームページに「子ども・安全安心マップ」があります。市内における小学生・中学生が関係した人身交通事故の発生場所や事故の概要に加え、声かけ不審者情報といった防犯情報も Google マップ(マイマップ機能)で確認することができます。

下記のマップは六浦中学校付近のマップです。参考にしてみてください。



二次元コード

* 夏休み、健康的な生活を！

早寝早起きを心がけて

- 午後10時～午前2時の間に、成長ホルモンが分泌されます
身長を伸ばしたり、体の組織を修復したりする成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。もっとも増える午後10時～午前2時の間の睡眠が重要です。



- 起きたら、まずカーテンを開けよう
朝、光を浴びると、体内時計がリセットされ、脳が活動モードになります。

食事はバランスよく

- 1日3回の食事を、規則正しく
脳に必要なエネルギーを補給するには、1日3食を規則正しいリズムでとることが大切。勉強やスポーツの成績アップにもつながるかも！？



- 主食＋主菜＋副菜で、夏バテ撃破！！
たんぱく質（肉・魚・卵・大豆）やビタミン、ミネラル（野菜・海藻）をバランスよくとることが、夏バテ予防のカギです。



今月の保健室



- ★ご紹介が遅くなりましたが、4月から週1日程度、保健室支援の先生がいらしています。

【長谷川 みどり先生】です。3月まで週1日・半日程度ご勤務いただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

- ★4月から6月にかけての定期健康診断が全て終了しました。保護者の方には面談時に結果をお知らせいたしました。

健康診断の結果、医療機関にて検査が必要と診断された生徒には「受診のすすめ」をお渡ししています。夏休みを活用して受診してほしいと思います。

- ★いよいよ夏休み！有意義な夏休みにするために、規則正しい生活を送りましょう！
熱中症や交通事故などには十分気をつけて！8月27日、元気な顔で会いましょう！