

ほけんだより 7 月

令和8年7月1日
北大路中学校保健室

1 学期も残りわずかとなりました。気温や湿度が高くなり、暑さによる疲れがでやすくなり、体調を崩しやすい時期です。生活リズムをしっかり整え、十分な休息をとりながら学校生活を送りましょう。

また夏休みがあと少しで始まりますね。夏休みは、普段できないことに挑戦したり、家族や友人と過ごしたりと貴重な時間です。たくさんリフレッシュしてくださいね。

7 月 健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
		1	2	3 対象者 最終検尿日
6 対象者 二次聴診	7	8	9	10

健康診断の結果について

4 月から始まった健康診断も、7 月上旬で終わります。健康診断の結果、病院で詳しく診てもらったほうがよい人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みに病院で一度診てもらってください。

また、「健康の記録」を、7 月 10 日～16 日の三者懇談会でお渡しします。生徒のみなさんも、自分の健康について知ることができるチャンスです。しっかり結果を見ておいてください。保健連絡用封筒を持っている人は、返却もよろしくお願いします。

熱中症のサインと対応



	症状	処置
重症度Ⅰ度	○手足がしびれる ○めまい・立ちくらみがある ○筋肉のこむら返りがある(痛い) ○気分が悪い・ボーっとする ○意識がはっきりしている	●涼しい場所で横になる。 ●体を冷やし、水分と塩分を補給
重症度Ⅱ度	○頭がガンガンする(頭痛) ○吐き気がする・吐く ○体がだるい(倦怠感) ○意識が何となくおかしい	●自分で水分を摂れないときは、病院へ
重症度Ⅲ度	○意識がない ○体がひきつける(けいれん) ○呼びかけに対し返事がおかしい ○まっすぐ歩けない・走れない ○体が熱い	●すぐに救急車を呼ぶ

夏休みも生活リズムを大切に！

待ちに待った夏休みまでもう少しですね。楽しい予定がたくさんある一方で、夜更かしや朝寝坊が続くと、生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい生活は、こころと体の健康につながります。次のような生活習慣を心がけましょう。

- 朝はできるだけ同じ時間に起きる
- 1日3食、バランスよく食べる
- こまめに水分補給をする
- 夜更かしをしすぎず、十分な睡眠時間をとる
- スマホやゲームの時間を決める
- 適度に運動をする

こんなことには気を付けて

夏休み中は楽しいイベントが盛りだくさんですが、中には危険も潜んでいます。「1回だけなら」「少しだけなら」と軽い気持ちで試すと、依存してしまい簡単には抜け出せません。皆さんに守ってほしいこと

- 喫煙・飲酒・薬物などを絶対にしない。
- もし誘われたときは、きっぱりと断る、その場から離れる。