

ほけんだより 7 月

令和 7 年 7 月 11 日
北大路中学校保健室

1 学期お疲れ様でした

これから約 1 か月の長い夏休みに入ります。この期間、部活や勉強を頑張ったり、1 学期間の疲れをリフレッシュしたりと様々な人がいると思います。皆さんにとって有意義な夏休みになりますように。そして夏休み明け、元気な姿や成長した姿を見られることを楽しみにしています。

健康診断が終わりました

4 月から始まった健康診断も、無事終わることができました。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見てもらってください。

また、「健康の記録」を、7 月 11 日～17 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ね。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。

熱中症対策

水分補給のタイミング

- 学校生活では、休憩時間に必ず飲みましょう
- 運動中では、10～20 分おきに飲みましょう

のどが渇く前に、こまめに水分補給を。体調の悪い時は無理をしない。

体調が悪いと熱中症になりやすいです。睡眠・食事をしっかりと、体調を整えましょう。

こんな症状は注意！

めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、頭痛、吐き気、体のだるさ等
→熱中症でみられる症状です。すぐに周りの大人に伝えましょう。

夏休みの過ごし方

夏休みに入ると生活習慣がどうしても乱れがちになってしまいますよね。

生活習慣が乱れることで熱中症のリスクを高めます。

日ごろから下の図のような生活を意識してみましょう。

暑い夏を元気に過ごすために



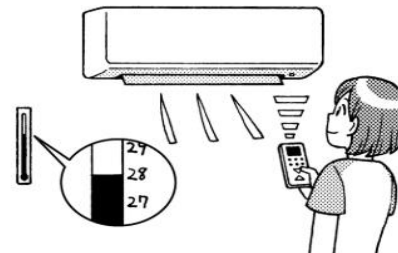
栄養バランスのとれた食事を、3食しっかりとる。



夜ふかしをせず、早寝早起きを心がける。



水や麦茶で水分をこまめに補給する。



室内が25～28度になるように、エアコンを調節する。

©少年写真新聞社2025

こんな誘いには気を付けて

危険な怪しい誘いに注意



危険な誘いが増える夏。軽い気持ちで試したつもりでも、タバコやお酒、薬物には、依存性があるため、簡単にやめられなくなります。危険な誘いははっきりと断ることが大切です。しつこい誘いを断れないときは1人で悩まずに、信頼できる大人や家族、学校などに相談してください。

©少年写真新聞社2025

イラスト出典元：少年写真新聞社 2025 <https://school.sedoc.ne.jp/>