

ほけんだより



7月の保健目標
熱中症を予防しよう

令和8年7月6日
海田町立海田西中学校 保健室

7月に入り、これから暑さが本格的になっていきます。朝、スッキリと起きられない、食欲がない、なんとなく体がだるい、気持ちが落ち込みやすい、イライラしやすいなど、これらは心と体からの大事なサインです。こうした小さな変化に気が付けることは、自分を守る大切な力になります。心と体の声に耳を傾けながら、夏を元気に過ごしましょう

「熱中症」を知ろう！

熱中症とは、暑さにより、汗をかいて体温を下げる仕組みがうまく働かなくなり、体の中に熱がこもること、頭痛やさまざまな症状がみられることをいいます。熱中症について正しく知り、みんなで予防しましょう。

熱中症の症状

I 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- あせが止まらない など

II 度



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない など

III 度



- 反応がない
- けいれん
- 体温が高い
- 真っ直ぐ歩けない など

熱中症を疑う時の対応

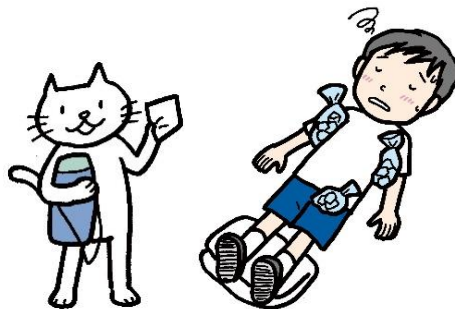
○涼しいところで休む。

○服をゆるめる。

○体を冷やす（首・わきの下・足の付け根）。

○冷たいお茶や水、スポーツドリンクを飲む。

※体の調子がよくないときは、決して無理をせずに、早めに大人に伝えよう。



こんな日は熱中症に注意



* 日差しが強い日 * 気温が高い * しつ度が高い * 風がない など

熱中症を予防するには



★十分な睡眠



★バランスのよい食事



★こまめな水分補給



★こまめな休憩



★帽子や日傘の活用



★こまめに汗を拭く



★手のひらを冷やす



★無理をしない

保健室からのお願い

けがをした時などに、冷やすために保冷剤を渡すことがあります。しかし、返却されないことがあり、保健室の保冷材の数が減ってきています。使用した後は、必ず保健室（不在の場合は職員室）へ返却してください。

また、けがの様子も一緒にみせてもらえると安心です。ご協力をよろしくお願いします。



✧ 素敵な姿を発見 ✧



ある日、保健室の前に、脱いだ上靴がきれいに並べられていました。その様子を見て、先生はとってもうれしい気持ちになりました。上靴がきれいに並べられていると、次来た人も同じようにそろえようという気持ちになります。

一人ひとりが少し意識することで、みんなが安心して利用できる保健室にしていきましょう。

