

# 夏休みの健康



2025年7月19日

本渡中学校 保健室

文責 吉田

【保健室からの配布物】

## ●「健康診断の記録カード」

1・2年生は来年も使うので  
2学期までに必ず提出を  
3年生は提出不要

自分の成長や  
生活を見直す  
きっかけに

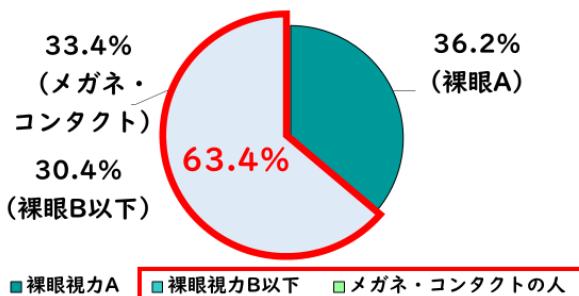
【保健室からの配布物】

## ●「受診・治療のお知らせ」

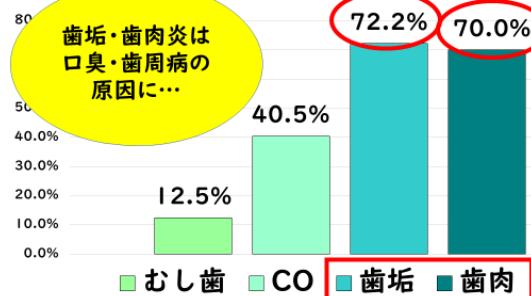
内科・歯科・視力など  
夏休み中の受診を  
結果は提出を

悪いところは  
早期発見  
早期治療

令和7年度 視力検査結果



令和7年度 歯科健診結果



【保健室からの配布物】

## ●「歯垢染め出しチャレンジ」

染め出し錠剤とプリントを配布します  
保健室(生徒用)のGoogleクラスルーム  
または配布したプリントにて提出を  
説明プリントをよく読んで、  
家族で取り組んでみよう

ていねいな  
歯みがき習慣を  
身につけよう

保健室【生徒用】クラスコード

「bdj6cr4」

クラスルームで各個人に課題を割り当てています。  
タブレットで課題を提出するか、ワークシートに手  
書きするか、どちらかで提出してください。

※提出〆切 8/29(金)

## ●「本中メディア利用3か条」

家族のみんなが目につく場所に  
掲示して、夏休み中も  
正しく・安全に  
メディアを使いましょう



① 夜の利用は10時まで

② プライバシーにかかわること、  
見た人が傷つく発言・画像・動画は  
投稿しない(発信者側のモラル)

③ 危険なサイトや有害な情報を  
見極めよう(受け取る側の心構え)

# 夏の部活動、熱中症にくれぐれ毛氣をつけて

## 部活動に参加する生徒1人1人が予防行動に努めましょう

### ① 睡眠不足、朝食抜き、水筒忘れ、では参加できません

「寝坊した!ごはんを食べる時間はないので慌てて家を出た」→朝ごはんを食べずに定刻に間に合わせるより遅刻してもいいので必ず朝ごはんを食べてください

。食事や睡眠がしっかりとれていない状態で運動しても効果は上がりません。運動するための体のコンディションを整えることも大切なスポーツマンのスキルです。

### ② 気象情報や活動場所の暑さ指数を確認し、無理のない練習計画を立てましょう

気温が高いときほど、同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はありません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

### ③ 生徒同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合おう

暑さ指数が高い日には、10~20分おきに休憩をとり水分を補給することが推奨されています。汗からは水分と一緒に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

### ④ 自分の体調に気を配り不調が感じられる場合はためらわずに先生に申し出よう

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

### ⑤ 緊急時の対応について、事前に顧問の先生と共通認識を図っておこう

チームメイトが倒れた!けがをした!そんな時どうしますか緊急事態はいつどこで起きるかわかりません。もしもの時、そばにいるのは生徒だけかもしれません。助けを呼ぶ人、応急処置をする人、緊急時にどんな対応をするべきか、「こんな状態の時はすぐに練習を中止する、助けを呼ぶ」などチームメイト全体で共通認識をしておきましょう。(※原則生徒だけで活動しない。必ず顧問の先生の管理下で行うこと)

### ⑥ 運動後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえで下校しよう

暑さの厳しい中での運動では体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。体を冷却することで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。また、熱を逃がしやすくするために軽装にしましょう。防具を着けるスポーツでは、休憩時に防具を外して熱を逃がしましょう。下校中も注意が必要です。適宜休憩や水分を取り

ながら帰り、気分が悪くなったら近くの大人に助けを求めるましょう。

