



令和8年7月17日
津奈木中学校
保健室

★明日から夏休みです★

生活も学習も楽しみも計画をしっかり立てることで充実した夏休みを送ることができると思います。有意義な夏休みを送ってください。

(保健室からの夏休みの課題)

健康について、3つの事を夏休みに行ってください。

- ①治療が必要な人は、早めに病院へ行きましょう!
- ②生徒会ルールのスクリンタイムを意識しましょう!
(22時までの使用! 休日2時間まで!)
- ③早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう!
(感染症予防・熱中症予防)

1学期の保健室利用状況



けが **59** 人

病気 **92** 人

合計来室 **151** 人

「頭痛」「だるい」という理由で来室する人が多かったです。

自分の生活リズムはどうだったか、振り返ってみてください。

①治療が必要な人は、早めに病院へ行きましょう!

健康診断の結果、治療が必要な人へは、保健連絡ファイルで治療カードを渡してあります。夏休みを利用して、治療を済ませておくようにしてください。

特に、歯科受診の場合は治療終了までに数日通院することとなりますので、早めに予約を入れるようにするといいですよ。



②生徒会ルールのスクリンタイムを意識しましょう!

津奈木中の生徒会ルールは...

一日の使用時間 : 平日1時間! 休日2時間! (時計を意識したり、タイマーを利用したりしましょう)

使用時間帯 : 22時までの使用!! (22時になったら使用を止めて、寝る準備を始めましょう)

【スクリンタイムとは】スマホやタブレットの「使いすぎ」をコントロールするために生徒会で決めた時間のルールです。利用しているアプリごとの時間制限や、夜は画面を見ない「休止時間」を設定することで、ダラダラ見続けるのを防ぎやすくなります。

③早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう!

暑い夏を健康に過ごすためのポイントは「早寝・早起き・朝ごはん」です!

早寝・早起きをすることで、免疫力もアップし感染症予防にもつながります。さらに、朝ご飯で塩分と水分を摂ることにより熱中症予防にもなります。生活リズムをしっかり整えて、元気に過ごしましょう。

新学期に
スタートダッシュ
をかけるために

生活リズムチェック

- ☐ 朝は毎日だいたい同じ時間に起きている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 昼間に体を動かしている
- ☐ 夜はゲームやスマホの時間を決めている
- ☐ ねる時間がだいたい同じになっている



新学期に向けてチェックを増やしていこう!
夏休みの過ごし方で、スタートが変わりますよ。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

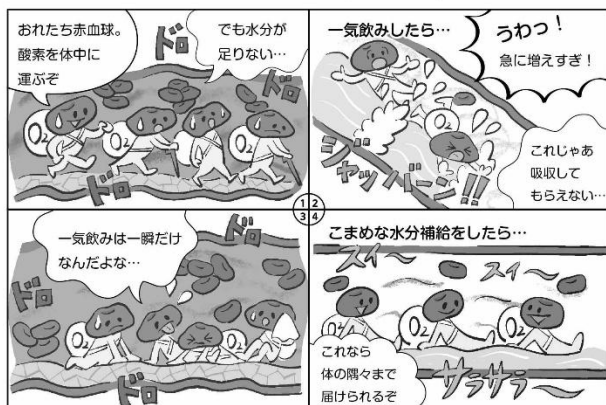
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。

熱中症予防に大切なのは?



ポイント 睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。