

7月ニコニコエブリデイ

令和7年度
長久手中学校
保健だより



熱中症を防ごう！効果的な水分の取り方

ポイント1: のどが渇く**前**にこまめに飲もう

- 水筒やペットボトルを常に持ち歩こう
- できれば、15～20分ごとに約200mlを目安に少しずつ飲もう



運動前や**下校前**の水分補給も忘れずに！

ポイント2: 塩分も摂取しよう

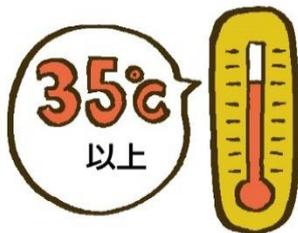
- 汗と一緒に失われる塩分を補うため、スポーツドリンクや塩タブレットが効果的
- 自作の場合: 水1L+塩1～2gでもOK



ただし、スポーツドリンクの飲みすぎには要注意です。スポーツドリンクには糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。水やお茶と上手に組み合わせて飲むようにしましょう。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



★ 2学期を元気にスタートさせるために ★

①生活リズムを崩さずに

夏休みは生活リズムが崩れがち。遅寝遅起しが続くと朝の体調や集中力に影響が出ます。

「夏休みだから」と生活リズムを崩さずに、自分なりに就寝・起床時間を決めて過ごしましょう。

②水分補給と適切な服装で体温調節

夏といえば、怖いのが熱中症。水分補給だけでなく、気候の変化に合わせて服装を調整することも忘れずに。外で活動する時は、帽子や冷感タオルも活用しましょう。

③メテアとは上手に付き合おう

夏休みは時間があるので、スマホを使う時間も長くなりがちです。自分で時間やルールを決めて、上手に使いましょう。

特に、SNSはトラブルや事件に巻き込まれる原因にもなります。気づかないうちに被害者や加害者になっていた、なんてことも…。くれぐれも使い方には気を付けて！！



④受診が済んでいない人は今のうちに！

視力・聴力検査、歯科検診、内科検診などで、「要受診」のお知らせをもらったけれど、まだ病院へ行っていない、そんな人はいませんか？

夏休みのうちに受診しておきましょう。受診報告書は学校へ提出してくださいね。

⑤心と体のリフレッシュも大事



学校があるとなかなかできないことにチャレンジできるのが夏休み。自分の好きなことに打ち込んでみたり、旅行へ行ってみたり、ゆっくり過ごしてみたり。心身のリフレッシュをして2学期に臨めるといいですね。

2学期は行事や部活動、テストなど盛りだくさんの時期です。新学期早々、やる気が出ない、体調が悪い…とならないように、楽しく健康的な夏休みをすごしてくださいね。

夏休み明けに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！



保護者の皆様へ

間もなく夏休みに入ります。夏休み明けは、子どもたちにとって心身のストレスが大きくなりやすく、全国的に子どもの自殺リスクが最も高くなる時期とされています。いつも以上に、お子様の表情や言動などの変化に気を付けて見守っていただければと思います。なにかご心配なことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

【スポーツ振興センターについて】



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いいたします。