



7・8月の保健目標 夏季の健康な生活に努めよう

令和7年7月17日
高屋中学校保健室

今年は例年と比べ梅雨が短く、本格的な暑さが長いですね。気温が高くなり、熱中症の危険が高まります。夏休み中も規則正しい生活を続けることで、熱中症を予防できます。以下のような症状が出たら熱中症のサインです。無理せず早めに対応しましょう！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

覚えておこう！

熱中症 応急処置のコツ

水でぬらしたタオルで首を冷やそう



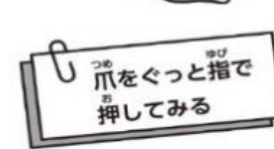
体に水をかけてあおごう



脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！



すっからかん DAY を行いました

7月7日（月）～7月11日（金）までの1週間『すっからかん DAY』という取組を行いました。この取組は、普段給食をどのくらい残しているのかを知り、一人一人が給食を食べきろうという意識をもつための取組です。各クラス残食の量を体重計に乗せて計測し、残食の実態を確認しました。食缶を持ってきてくれた給食当番さんからは、「〇組が一番少ない！」「昨日に比べて減った」など体重計の針をみながら、様々な感想が聞こえてきました。すっからかん DAY の1週間は特に残菜を減らすよう意識して取り組むことができました。

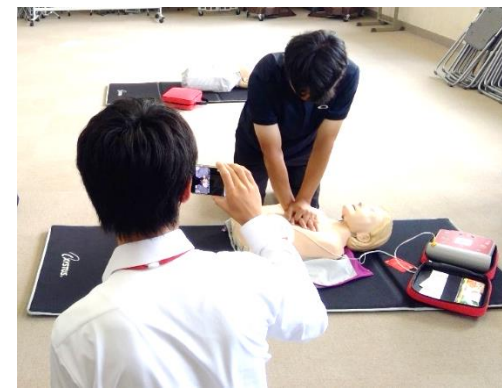
今回の結果をもとに、9月は各クラスで目標を設定し、もう一度『すっからかん DAY』を行います。給食を食べることができるのも中学生までです。しっかり食べて成長期の体を作り、元気に学校生活を送りましょう！



AED 研修（教職員）

7月2日（水）に東広島消防局高屋分署の方に来ていただきAEDを使った心肺蘇生法の学習を行いました。グループに分かれて実際に人が倒れた場面を想定しながら、AEDの使い方や胸骨圧迫の方法、それぞれの役割分担などについて学びました。またスマートフォンから119番通報をして、スマートフォンの画面を通して傷病者の状態を伝えることができるライブ119を体験しました。現場の映像をリアルタイムでつなぐことで、適切な行動、迅速な対応ができると感じ、平時から備えておくことの大切さを実感しました。

高屋中学校では職員玄関（左横）にAEDが設置されていますので、一度確認しておいてくださいね。



健康診断の見直しをお願いします

今年度の健康診断がすべて終了しました。受診の必要がある生徒にはすでにお知らせ文書を渡しています。学校の健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）です。専門医の受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。普段は部活動や習い事で忙しく、病院に行く時間が取れないご家庭も多いと思います。時間の取りやすい夏休みを利用して医療機関の受診をお願いします。健康診断の結果を夏休み前にお渡ししますの、確認をお願いします。

夏休みの過ごし方



入学、進級してもうすぐ4か月が経過し、新しい環境に緊張が続いていたと思います。もうすぐ夏休みですね。年々、気温が上がり、熱中症になる人が増えています。

夏休み中でも規則正しい生活をして、食事、睡眠、適度な運動を心がけ、また8月に皆さんと会えることを楽しみにしています。

勉強だけでなく、自分の挑戦してみたいことにトライ！してみたいかですか？夏休み中に心がけて欲しいことは3つあります。

1) トラブルにまきこまれないために、スマートフォンの使い方を考えよう



今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこに潜む危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざま意見交換をすることは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

を写真にアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要で



2) 水の事故を防ぐために気をつけること

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまると、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



3) こころと身体セルフケア

身体の具合が悪い時はみなさん、どのようにのりこえていますか？昨日は調子が良くても今日は悪い・・・そんなことがありますよね。日々こころと身体は変化します。熱が高いといったように数字では心の元気度は測れませんよね。病院に行くほどでもないし、何だかよくわからないといったことはあると思います。自分のことを知ることが大切です。

自分のできる範囲で自分の面倒を見ることが「セルフケア」になります。自分なりのセルフケアを見つけて自分をコントロールすることで、勉強や部活動、プライベートの時間を充実して過ごすことができるようになります。詳しい内容は検索してみてください。

厚生労働省のホームページ「こころもメンテしよう」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

簡単にリラックスできる方法として「腹式呼吸」があります。息を吸ったらお腹がふくらみ、息を吐くとお腹がへこむ…。1.2.3で吸って4.5.6.7.8.9で吐くようなイメージで5分～10分繰り返します。基本はきちんと息を吐くことです。

吸った数の2倍で吐くと良いと言われています。

わからないことがあれば、保健室に相談に来てください。



腹式呼吸



まちがいさがし

1つの間違いを探してみよう！

