

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.5 保健室

2025・7・19(土)



今年は1951年の統計開始以降最も早く、異例の速さでの梅雨が明け、本格的な夏がスタートしています。
しかし、まだまだ体が暑さに対応できなくて、体調を崩しがちになります。屋外や蒸し暑い室内での活動は、暑さ対策、熱中症対策をしっかりと行いましょう。
暑い暑い毎日ですが、元気にこの夏を過ごしましょう。



夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。クラブ活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんな時は、いつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。

すると、午前中から元気に活動できます！

勉強やクラブ活動を頑張ったり、友達や家族と楽しく過ごしたり、充実した夏休みを送るために

「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



登校中やクラブ活動中に体調が悪くなった人に話を聞くと、多くは「睡眠不足」「朝食抜き」とのことでした。夏バテをしないためにも、「早寝早起き朝ごはん」は大事になってきます。



組み合わせて、バランスの良い朝食を！

汗の話

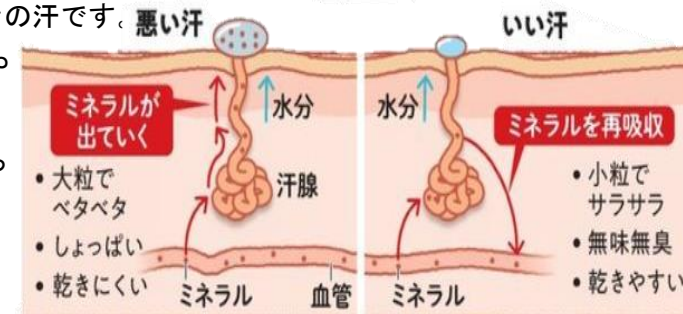
汗には「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとと血液で、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。汗をかく仕組み

「いい汗」とはこの調整がうまくいっているときの汗です。悪い汗

一方、調整がうまくいかず、水分やミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。



- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に『汗腺トレーニング』（左の注意）を取り入れてみましょう。

保健室より連絡

夏休みにはメンテナンスを！！

健康診断も終わり、結果はすでにお返しし、受診（検査・治療）の必要な人には「お知らせ」を渡しています。勉強でもスポーツでも、自己管理が出来なければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

全校生徒のみなさんへ

1学期に歯科検診を実施したかと思いますが。その結果や日頃気になっている「口の中のこと」を学校歯科医の先生（中川先生）に相談してみませんか？（実施は9月を予定しています）2学期の初めにアンケートを実施し、希望者にしたいと思います。

中学生のみなさんへ

中学生の皆さんは、始業式の後『身体計測（身長・体重）』を実施します。心とからだの準備をして登校してください。



こんな時の声掛けは「大丈夫？」
ではなく、「どうしたの？」
という声掛けをしてください



その一言で救える命がある

学校で起こる熱中症は毎年約 5000 件。

頑張り屋さんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声をかけてあげてください。

あなたの一言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け
合える雰囲気をつくるみんなで作っていきましょう。



軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗が止まらない



中等症

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）
- 虚脱感



重症

- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真つすぐに歩けない、走れない

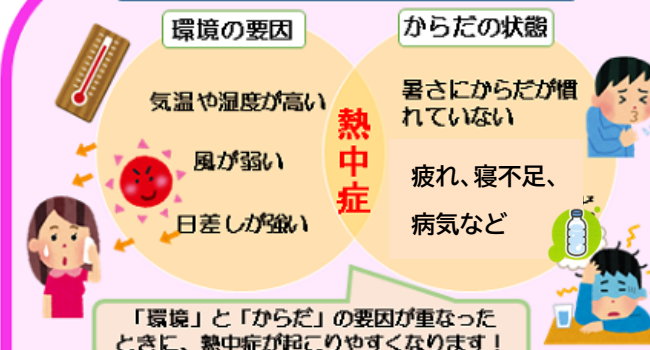


熱中症の応急処置

宝グループ健康保険組合

暑さが厳しくなり、熱中症で病院に運ばれる人も増えてきています。
いざというときに慌てないために、基本的な応急処置のポイントをおさえておきましょう。

重症度に合わせて適切な処置を！



応急処置のチェックポイント！

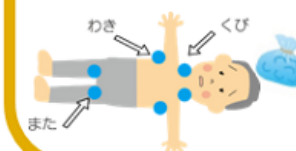
- ①意識はありますか？
- はい → 重症度Ⅰへ
 - いいえ → 重症度Ⅲへ
- ②自分で水が飲みますか？
- はい → 重症度Ⅰへ
 - いいえ → 重症度Ⅱもしくは重症度Ⅲへ

重症度Ⅰ

★重症度Ⅰ度：めまい、立ちくらみ、気分が悪い、手足のしびれ

→ 涼しい場所に移し、服を緩め、体を冷やしましょう

冷やすポイントはここ！



飲めるようであれば、冷水やスポーツドリンク、経口補水液を少しずつ何回かに分けて取りましょう



重症度Ⅱ

★重症度Ⅱ度：頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、力が入らない

→ 医療機関へ！！



自分で水分・塩分が摂れないようならすぐ病院へ！

重症度Ⅲ

★重症度Ⅲ度：意識がない、返事がおかしい、体がひきつる、まっすぐ歩けない、体が熱い



救急車が到着するまで、Ⅰ度の処置でなるべく体を冷やします



意識がないときは無理に水を飲ませない