

健やか



令和7年7月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

暑さが本格的になってきました。熱中症を予防するためには、準備が必要です。体の準備には「暑熱順化」「早寝早起き朝ごはん」などがあります。その他、水分補給や塩分補給の準備、帽子や冷却用品等の準備、天気予報の把握などが考えられます。自己管理の力が求められます。

7月の保健行事

日程	行事	対象	内容等
9日(水)	夏季環境衛生検査	普通教室	空気・照度など(学校薬剤師・養護教諭)
11日(金)	性教育講演会	2年生	講師: 青少年教育研究会
14日(月)	命の大切さを学ぶ教室	全学年	講師: 茨城県警犯罪被害者支援室
15日(火)	健康タイム	全学年	熱中症予防について
16日(水)	学校保健安全委員会	PTA実行委員・ 教員・学校医	・学校保健・安全・食育・体力等について ・講話: 学校歯科医 石本 崇子 先生

定期健康診断結果について

全生徒を対象に、「定期健康診断の記録」(緑色表紙)を配付いたします(7月中)。内容をご確認の上、押印して提出してください。疾病異常の有無だけでなく、成長や健康について考える機会にしてください。



感染症情報

6月は、本校では「マイコプラズマ感染症」「百日咳」「新型コロナウイルス感染症」の報告がありました。いずれも少数ですが、長引くかぜ症状等がある場合には、受診をお願いいたします。せきエチケットにご協力ください。

夏バテをすると体の免疫が下がってしまうため、食事・運動・休養などの基本的な生活習慣を整えていきましょう。

笠間元気week(6/9~6/13)を振り返って

委員会活動として「いつもよりも少し努力して生活習慣を整えよう」というキャンペーンを行いました。3日間の生活チェックの結果「23時までに寝た」人は約70%、「朝食を食べた」人は97%でした。「体調がよい・まあまあよい」と答えた人は、全体の90%でした。(^-^)

課題は「寝る1時間前にメディアの使用をやめること」で、7割の人が達成できませんでした。睡眠の質に関わるので、早めにOFFにできるといいですね。よかった点は続けていきましょう!

朝ご飯

熱中症予防にも最適!



熱中症への対応

- ・意識障害（応答が鈍い、言動の異変、意識がない等）があれば、救急車を要請する。
- ・涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめる。
- ・水分摂取ができるなら、水分・塩分を補給する（経口補水液やスポーツドリンク等）。
- ・体を冷やす。水をかける、氷のう等で首やわきの下などをひやす。風を送る。
- ・症状が続く場合には、医療機関を受診する。

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？

汗のもとは血液で、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に調節されています。

「いい汗」とは、この調節がうまくいっている時の汗で、さらさらしている、においがなく、乾きやすいなどの特徴があります。

「悪い汗」は、水分とともにミネラルや老廃物が流れ出てしまっている汗で、肌がベタベタしたりにおいがしたりします。汗腺の機能が低下している状態で、夏バテの原因になります。

いい汗をかいて健康に過ごすために、次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



水分補給

のときの注意!

- ・水分補給はこまめに、計画的に。
- ・糖分のとりすぎは、肥満やむし歯、食欲低下につながる。
- ・たくさん汗をかく時は、塩分も補給する。

カフェイン 取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、
エナジードリンクなど



とくに普段の水分補給では、
カフェインの含まれていない
水や麦茶にしましょう。

