

# 保健だより



令和6年7月号  
鴻巣市立吹上北中学校  
保健室

梅雨が終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきましたね。夏休みにあと少しで入りますが、夏を元気に楽しく過ごすためには、暑さに負けない体づくりが欠かせません。規則正しい生活を心がけ、積極的に水分補給をしましょう。2学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！

## 熱中症に気をつけよう



### 熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。



### 【熱中症対策として…】

#### ●こまめな水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。特に運動をする時は、塩分の入っているスポーツドリンクなどがおすすめです。

#### ●体調が悪いときは無理をしないで休む

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。

#### ●屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃しやすい服装で体温調節をしましょう。

#### ●屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下のみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意。風通しを良くし、熱のこもらない環境作りをしましょう。

#### ●「マスク熱中症」について

暑い中でマスクをつけ続けていると気付かないうちに体温調節がしづらくなり、熱中症になるリスクが高まります。最近では「マスク熱中症」と言われています。暑いときは外すなどして熱中症対策をしましょう。



保健室前の廊下に、熱中症に関する掲示物を作成し掲示しています。毎日の熱中症の暑さ指数（WBGT値）も計測し、記録も掲示しています。

また、職員室前の委員会からの連絡ボードにも記録を掲示しています。ぜひ確認して、みんなで熱中症対策をしていきましょう！



# 保健委員会で生徒朝会を行いました

7月10日水曜日の朝、リモート形式で発表し、各クラスに配信しました。テーマは「牛乳の秘密 ～丈夫な体をつくろう～」についてです。発表は3年生の保健委員が行いました。教室の様子も皆さん真剣に話を聞いていて、牛乳を摂取すると体に良いことが沢山あることが分かりました。



## 【発表の様子】

発表は図書室からリモートで行いました。



## 【教室の様子】

保健委員の発表をリモートで聞いています。



## SNSトラブルに注意しよう

夏休み中になると普段より自由な時間が増えますね。そんなときに気をつけてほしいのが SNS トラブルです。6月にあった非行防止教室の講演会でも勉強しましたが、自分や周りの人を守るためにも、SNS の使い方には注意が必要です。送信する前に一度立ち止まってよく内容を確認しましょう。



自分や友達の個人情報  
を載せない



自分や友達の写真を  
載せない



人を傷つけることを  
書かない



SNS で知り合った人  
と会わない

## 夏休みは治療・受診のチャンス！

1学期の定期健診で受診勧告書もらったけれど、普段忙しくてまだ受診できていないという人、この夏休みがチャンスです！  
2学期からまた元気に生活するためにも早めに受診をし、必要な検査や治療を受けましょう。

受診の際は、病院で受診勧告書に必要事項を記入してもらい、後日、受診勧告書を担任の先生に提出してください。

