

保健だより

7月

令和8年7月6日
氷見市立西條中学校
保健室

いよいよ夏本番です。登下校中に少し歩いてだけで汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



こんな人は 熱中症になりやすい!?



熱中症を防ぐコツ

① 朝食

朝食は熱中症予防に必要な「水分」や「塩分」をとれる大切なチャンス。どちらも補えるみそ汁がおすすめです。

② 睡眠

睡眠不足は熱中症のリスクを高めてしまいます。特に暑い日はじっとしていても体力を消耗するので普段から十分睡眠をとっておきましょう。

③ 休憩と水分補給

外での運動や活動の際は、30分に1回は涼しい場所(日陰)で休憩しましょう。水分補給は活動前にもしっかりと。

たくさん汗をかくときは塩分も入っているスポーツドリンクを準備してもいいですが、糖分も多く含まれています。

むし歯予防のために、飲んだ後は、ぶくぶくうがいしましょう。

私たちの体は体温を調節する機能が備わっています。この機能は生活習慣に大きな影響を受けます。熱中症は予防することができます。これから本格的に暑くなっていくので、毎日の生活で改善できる部分があればやってみましょう。



大丈夫? そのひと言で救える命がある

がんばりたいという気持ちが強すぎて、自分でも気付かないうちに無理をしていませんか? もし、つらそうにしている人がいたら声をかけてあげてください。「水分とってる?」「大丈夫?」「少し休もう」あなたの一言が、友達の命を救うかもしれません。自然に声をかけあえる雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう(心の中でもOK)

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

