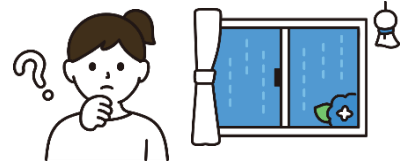


6月 ほけんだより

R8.6.12 矢島中学校 保健室 No.5

こんにちは。養護実習生の 〇〇 です。

少しずつ暑い日が増え、夏が近づいてきました。みなさんは元気に過ごせていますか？部活動の大会やコンクール、確認テストなどに向けて頑張っている人も多いのではないのでしょうか。自分の力を十分に発揮するためには、日頃からの体調管理が大切です。今回は、これからの時期に気を付けたい「熱中症」と、健康な生活を送るために大切な「メディアコントロール」について紹介します。ぜひ読んでみてください。



まだ夏前だから熱中症は大丈夫…？

実は、熱中症は真夏だけでなく、この時期にも起こります。急に暑くなった日や、体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。これから本格的な夏を迎える前に、熱中症を予防するためにできることを確認していきましょう。

暑さに負けない体をつくろう！

体が暑さに慣れることを暑熱順化（しょねつじゅんか）と言います。暑さに慣れていない時期は体温調節がうまくできず、熱中症になりやすくなります。少しずつ汗をかくことで体が暑さに慣れ、熱中症を予防しやすくなります。

暑熱順化のためにできること

- 軽い運動をする
(ストレッチ、ラジオ体操、縄跳び、ダンス、体育の授業、部活動)
- 湯船につかる
- 家の手伝いをする



参考：「熱中症ゼロへ」ホームページ

考えてみよう！熱中症クイズ

問1 昨年（2025年）、熱中症で救急搬送された人は日本全国で何人？

- ① 約1万人 ② 約5万人 ③ 約10万人

問2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？

- ① 1L ② 1.5L ③ 2.5L



答えは裏面をチェック！

問1の答え：③

今年の6月1日～7日の1週間で867人もの方が熱中症で救急搬送されています。この時期は、体が暑さに慣れておらず、湿度も高いため、熱中症のリスクが高まります。油断できませんね。

参考：消防庁ホームページ

問2の答え：③

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5Lもの水分が失われています。尿・便で1.6L+呼吸や汗で0.9Lです。夏は汗をかきやすいため、水分がさらに失われやすく、一緒に塩分も体の外に排出されます。こまめな水分・塩分補給を行いましょう！

参考：環境省ホームページ

メディアと上手に付き合おう！

6月11日（木）、12日（金）に2、3年生を対象に「やるべきことと向き合うためのメディアとの付き合い方」というテーマで保健指導を行いました。メディアを使いたくなる仕組みや、メディアの使いすぎが心身に与える影響を学びました。



メディア利用を自分でコントロールするために…

授業のまとめとして、メディア利用について、自分自身へのアドバイスを考えてもらいました！勉強や部活動など自分のやるべきことと照らし合わせながら考えていました。生徒の考えをいくつか紹介するのでぜひ参考にしてみてください。

「勉強中は自分の部屋にスマホを持ち込まない」

「スマホ以外の趣味を見つける」

「勉強中はメディア機器を目の届かない場所に置く」

「自分でコントロールできなくなりそうなときは親に預ける」など

矢中生のみなさんへ

保健室や学校生活の中で、みなさんとたくさんお話することができて、とても楽しかったです。みなさんの優しさや元気な姿から、たくさんパワーをもらいました。実習で学んだことを活かして、養護教諭を目指して努力していきます。健康に気をつけて、充実した毎日を過ごしてくださいね。応援しています。

2週間ありがとうございました！