

# 7月 保健だより

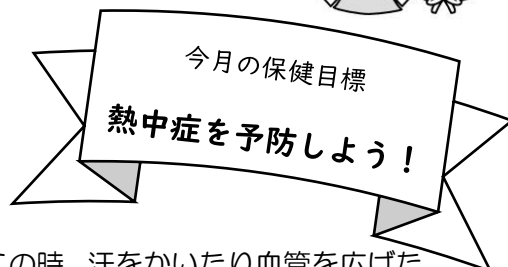
令和8年7月1日  
小平市立花小金井南中学校  
保健室

いよいよ夏本番を迎えます。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめに汗をふき水分補給をしましょう。暑いからといって、エアコンの温度を思いっきり下げたり、冷たいものをがぶ飲みするのは夏バテのもとです。

暑さに体を慣らしながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 熱 中症予防のカギは生活習慣



私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。

しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます

この体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり、熱中症になりやすくなります。



### こんな生活していませんか？

- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たいものやあっさりしたものを食べることが多い
- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ のどが渴いてから水分補給をしている

### —— 熱中症予防に大切なのは？ ——



#### ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高まります。夏休みは生活リズムが乱れやすいので、要注意です。

## 睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。



熱中症を予防する  
生活習慣

## 入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。



## 栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## のどが渴く前に水分補給をする

のどが渴いている時は、必要な水分が不足して脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に流すための熱を運びにくくなります。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渴く前”にこまめな水分補給を。



## 保健室からの お知らせ

今年度の定期健康診断が終了しましたので、後日今年度の定期健康診断の結果を配布します。「定期健康診断の記録」の学校への返却は不要ですので、ぜひご家庭で成長の様子を確認してください。

「定期健康診断の記録」は、1学期の定期健康診断の結果を載せているため、その後の受診の有無等の記録は載せていません。保健室では「治療のお知らせ」の提出により把握しているので、「治療のお知らせ」をもらった人はぜひ夏休み等を利用して受診してください。

また、学校医による検診を学校で受けることができなかった方に、欠席者検診のお知らせを配布していますが、6月30日までに受けることができなかった方には、改めて3月末日までに学校医のもとで検診を受けることができる欠席者検診のお知らせをお渡しします。こちらも夏休み等を利用して受診してください。

