

7月ほけんだより

川越中学校 保健室

なつやす ごう
夏休み号

いよいよ夏休みが始まりますね。ガラガラと不規則な生活を続けているとあっという間に終わってしまいます。夏休み前にしっかりと計画を立て、体調を崩さないよう心がけましょう！

夏休み明け、ニコニコ笑顔が溢れる皆さんに会えるのを楽しみにしています😊

夏休みも健康に過ごそう！



梅雨が明けると本格的に暑い日々が始まります。夏休み中も毎日規則正しい生活を送り、暑い夏に負けない体を作りましょう！



こまめな水分補給

喉が渴いたと感じる時には、すでに体の水分が不足し始めています。体の水分が減ると、汗をかきにくくなり、体温を上手く下げられなくなるため、熱中症の危険が高まります。喉が渴く前に、こまめな水分補給を心がけましょう！

毎日3食しっかり食べて、綺麗に歯を磨き、質の高い睡眠を確保しよう

夜更かしをせず、十分な睡眠時間を確保しましょう。中学生は7～8時間以上の睡眠時間が必要と言われています。睡眠のリズムを保つためには、朝起きたら太陽の光を浴びること、夜寝る前にはスマートフォン等の使用を避けることが重要です。



毎日欠かさず3食食べることや綺麗に歯を磨くこと、規則正しい生活習慣を送れるように意識しましょう！



暑熱順化～暑さに体を慣らそう～

急に暑くなると、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなります。暑熱順化とは、少しずつ暑さに体を慣らしていくことです。体が暑さに慣れると汗をかきやすくなり、体温を上手に下げられるようになります。

夏休み中も、いきなり激しい運動をするのではなく、ウォーキングや軽い運動・入浴・ストレッチなどを少しずつ行い、暑さに体を慣らしていきましょう！



冷たいものもととりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると胃腸の不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気！に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



熱中症に
気をつけよう！





今年度の健康診断結果の一覧を三者懇談会で配付します。結果を見て分からないことや疑問に思うことがある場合は、相談してください。

健康診断の結果、受診する必要がある人には、すでにお知らせを配付しています。まだ病院に行けていない人は、この長期休暇を利用してなるべく早く受診するようにしましょう。

また、受診後は受診報告書を学校に提出してください。

～1学期 保健室の振り返り～

1学期の保健室来室状況をまとめました。

1学期は自然教室・修学旅行・体育祭などさまざまな行事がありました、大きなけがはありませんでした。

しかし、「睡眠不足」「水分不足」「朝食欠食」などの生活習慣が原因と思われる頭痛や体調不良を訴えて来室する人が多くみられました。

夏休み中も規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠・食事・水分補給を意識して過ごしましょう。

2学期も川中生全員が充実した学校生活を送れるよう、自分の健康管理を大切にしてください。



●体調不良…215件
●けが…73件

※4/10～7/10 現在

地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025年にかけて観測史上最高を更新しています。

日本の夏 今昔

2025年7月の暑さは？

今 東京の平均最高気温33.2℃

50年前（1975年）はどうだった？

昔 東京の平均最高気温29.4℃

50年前はなんと7月でも平均気温が30℃を下回っていたんですね！

年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。ほけんだよりなどでも役立つ知識を伝えていきます。

