

保健室だより 7月号

令和8年7月
上宮学園中学校
上宮高等学校 保健室

梅雨が明け、もうすぐ夏休みが始まります。これからが夏本番で、熱中症になりやすい時期でもあります。4月から積み重ねてきた生活リズムを崩さず、睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて体調を整えましょう。こまめな水分補給と塩分補給を意識し、運動時の休憩も忘れないようにしましょう！



●こまめな水分補給・休憩

涼しい場所での休憩や、
15～30分に1回は水分補給を行う



●運動等をした後はクールダウンしてから帰宅

運動後は体が熱を持った状態になっているため、帰宅途中で体調が悪くなってしまうのを防ぐ

●体調がおかしいと感じたらすぐに報告

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉のけいれん（プルプルする）
吐き気・頭痛・体のだるさ・ボーっとする・いつもと違う感じがする
→チームメイトの不調に気づいたら「休んだほうが良いんじゃない？」の声をかけを!!

熱中症の救急処置「FIRE」!

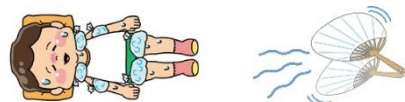
Fluid…液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクや経口補水液などを飲む



Icing…身体の冷却

衣服をゆるめる/首、わき、足の付け根を冷やす/うちわや扇風機で風を送る



Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所で休む



Emergency…緊急時の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）

意識状態と体温のチェック



良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がバツと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



夏休み中に治療しよう



6月末で、学校の健康診断が終了しました。
健康診断の結果、受診が必要な人へ結果のお知らせを配布しています。
まだ受診できていない人は、なるべく夏休み中に受診するようにしましょう。
受診報告書の用紙は保健室まで持ってきてください。



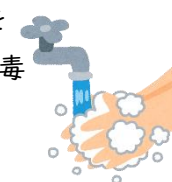
喉の痛みを訴える風邪症状の来室が増えてきています!!

夏は暑さによる体力の低下や食欲不振などで免疫力が低下しやすい季節です。免疫力が低下すると、ウイルスに対する抵抗力も弱まり、夏風邪にかかりやすくなります。夏風邪にかかりやすくなる要因には、ウイルス感染だけでなく、夏特有の生活習慣や環境の変化も関係しています。

夏風邪の予防方法（夏風邪とは?症状や原因、対処法や予防法も解説 byエスエス製薬株式会社）

うがい、手洗いを習慣づける

くしゃみや咳などを介した飛沫感染や、汚染された手指やドアノブ、共用タオルなどを介した接触感染などによって感染が広がります。夏風邪を引き起こすウイルスは、アルコール消毒が効きにくいので、石けんと流水で念入りに手を洗いましょう。



環境の変化による夏バテに気をつける

気温が高くなる夏季に急激な環境の変化へ体が適応できず、さまざまな不調をきたす状態です。また、エアコン使用による室内と屋外の寒暖差も夏バテの原因の1つになっています。設定温度の調整や、重ね着で体温を調節し、室内と屋外の温度差をゆるやかにすることで夏の暑さに体が慣れるようにしましょう。



感染しやすい場所ではマスクをつける

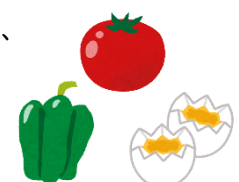
マスクを着用することで飛沫による感染リスクを下げることができます。



※夏場のマスク着用は熱中症のリスクを高める場合があるため、周囲の状況に応じて必要なときにつける、暑さを感じたら外す、こまめに水分補給するなどして熱中症対策も心がけましょう。

風邪予防に効果的な栄養素をとる

日頃から主菜、副菜のそろった栄養バランスの取れた食事を心がけ、免疫機能を高めることが大切です。抗酸化作用のあるビタミンC、粘膜を強化するビタミンA、体の組織をつくるたんぱく質を積極的に摂取しましょう。



7月の予定!

思春期教室：中学2年 7月3日(金)、17日(金)
がん教育：中学1年 7月15日(水)
高校1年 7月16日(木)

