



令和7年7月1日（火）発行
東浦中学校 保健室 No.5

暑くなり、熱中症になる危険性が高まる季節がやってきました。汗のかきやすさは自分では予測できません。こまめな水分補給が大切です。学校には、多めの水分と汗を拭けるタオルを持てきましょう。



7月保健目標

夏の健康生活に
ついて考えよう！



こんな人は **危険大!**
熱中症の



熱中症は 室内でも起こります！



その夏の過ごし方
大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋に
ずっといると、体温調節
がうまくできなくなり
ます。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいもののとり
すぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるので
要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。



暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、
吸収しにくい白い服のほう
が涼しく過ごせます。ただ
し紫外線をよりブロックす
るのは黒。

日傘などは
黒を選ぶと
いいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗
を吸って乾かしてくれるの
が下着。下着なしだといつ
までも汗がベタついて蒸し
暑く感じます。下着は「吸
水性」と「速乾性」が高い
ものがおすすめ。より快適
で涼しく感じます。

濡れタオル
VS
乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタ
オルがおすすめ。皮ふに水
分が残っていると、蒸発す
るときに体の熱を奪ってく
れるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

SNSの 「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむと
トラブルが起こったり、
大変な事件に発展する
ケースも！



ストップ！ それ、お酒じゃない!?

缶飲料でお酒を見分けるためのポイント

- 「お酒」という文字が書かれている
- 「アルコール」という文字が書かれている
- 飲み口に点字がある



おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる？

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！



みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも！

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも！

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事、まずはそのツヤツヤを守りませんか？



断り方のお作法

友達の誘いを断りたいとき、どう言えばいい？ まずは、「誘ってくれてありがとう」と伝えます。そのうえで、「ごめんね、本当は行きたくない、〇〇があって、行けないの」と断りの理由を告げます。さらに「今回は残念だけど、また誘ってね！」と言えば、相手も気を悪くすること

はないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」「イヤ」とせっせかい返事をしていませんか？ 親だって人間。丁寧に理由を説明して断れば、分かってくれるはず。親子ゲンカになって、お互いに嫌な思いをしないよう、断るときは少し気遣ってあげてね。

夏休みのうちに治療を済ませておきましょう



6月末で全ての健康診断が終了しました。

学校で行われる健康診断は、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをスクリーニングするためのものです。つまり、学校での健康診断結果だけでは確定せず、病院で詳しい検査を受ける必要があります。「結果のお知らせ」をもらった場合は、夏休みなどを利用して受診をお願いします。受診が終わりましたら「結果のお知らせ」についている「受診報告書」を保護者が記入し、学校へご提出ください。なお、受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。

内科検診を欠席した場合、保護者引率のもと学校医の病院にて受診可能です。ご希望の場合は、学校と病院で日程調整を行いますので、担任か養護教諭までお知らせください。