

保健だより 7月

令和7年7月17日(木)
群馬県立高崎北高校
保健室 5号

明日でいよいよ1学期が終了します。1学期の間にはすっかり学校生活にも慣れた1年次、高北の中心を担うこととなった2年次、受験モードに完全シフトした3年次、それぞれのキラリとした表情が印象に残った1学期でした。この夏も酷暑が続きそうです。夏休み中もメリハリのある生活にしてください。夜型生活、1日中快適な室内、乱れた食習慣は「夏バテ」の原因となります。3食食べ、生活リズムを整える、暑すぎない時間を狙って軽い運動で汗をかく等意識した生活を送りましょう。2学期の始業式に元気に会えることを楽しみにしています。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



保健室に熱中症症状で来室する生徒の多くは睡眠不足・運動不足でした。まだ暑さに慣れていない時期に来室が増えました。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。

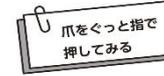


熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

夏にスポーツをするときは?

◆こまめに休憩、こまめに水分補給

水やお茶だけでなく、必ずスポーツドリンクや経口補水液も補給しましょう

◆休憩中は軽装になる、体を冷やす

◆お互いに声をかけあう

OK な声かけ「顔赤いけど、少し休む?」「次のメニュー前にもう1回水分とろう」

NG な声かけ「大丈夫?」「まだ動ける?」「もう少しだよ、がまんしよう!」

◆無理をしない

熱中症のなりやすさは、体力、体調、体型などが関与し、個人差が大きいです。練習中、いつもと違うと感じたら休憩しましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



受診、 後回しに なっていませんか？



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診後は保健室に受診報
告書を提出してください

歯科検診については、
未受診の場合、再度勧
告書を配付します。夏
休み中に受診してく
ださい。

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS
(ソーシャル・ネットワーキング・サー
ビス)。そこは潜む危険について知っ
ていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、
まざまざ意見を交わすことは、悪い
ことではありません。ただし、安易に
個人情報を書き込んだり、プライバ

トな写真をアップしちゃうと、思い
がけない事態に巻き込まれる危険性が
あります。また、ちょっとした一言が、
いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必
要？ 送信ボタンを押す前は、ちょっ
と立ち止まって考えてみる心の余裕が
必要です。



判断に迷ったら投稿や返信しない

夏は特別な思い出を作らなきゃ!?

SNSには、花火や旅行な
ど楽しそうな写真があふれ
ています。にぎやかな笑顔
やキラキラした空の下「こ
れぞ夏！」というような光景ばかり。



そんな画面を見ていると「自分は何もして
いないな」と感じてしまうことがあります。
でも思い出は、イベントの大きさよりも「心
に残るかどうかが大切」です。

例えば、アイスを食べながら友だちと笑っ
た時間や、夕焼けの空をぼーっ
と見上げたひととき。

そのときは特別じゃなくても、後から心に浮かんでくる「静か
な夏」こそ、本物の思い出かもしれません。
誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見
つけられたら、それは大きな一歩です。大人
に近づいてきた証拠かもしれません。



スクールカウンセラー 大野先生8・9月の来校日

8月29日 9月5, 12, 26日 いずれも金曜日です。

カウンセリング希望者は前日までに保健室・上村か反町先生(家庭科)に申し込んで下さい。
当日予約も空きがあれば大丈夫です。保護者の皆様からの予約も承ります。お気軽にご連絡
下さい。

