



石川県立松任高等学校保健室
No. 4 令和7年7月18日

いよいよ夏休みです。とても暑い日が続いています。体調を崩さないように、生活習慣を整えて過ごしてください。なお、保護者懇談で健康診断結果一覧などを配付しています。「受診のお知らせ」をもらった生徒は、夏休み中に受診しましょう。

7月の保健目標

「夏を健康に過ごす」 热中症に注意しましょう！

今年もとても暑い夏になりそうです。热中症は命にかかわり、後遺症が残ることもあります。热中症は気をつければ防げる病気です。自己管理をして熱中症を防ぎましょう。特に熱中症特別警戒アラートや热中症警戒アラートが発令されている日は十分に注意が必要です。自分自身はもちろん、身の回りの热中症弱者（高齢者、子ども、持病があつたり肥満傾向の方等）にも配慮しましょう。

《予防するために》

「こまめに水分」、「睡眠・食事（特に朝ごはん）」、涼しい服装が大切です。

朝ご飯

热中症予防にも
最適！



热中症予防に /

手のひら冷やし

5 - 10 分



《熱中症の症状や手当について》



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

夏休みの安全な過ごし方・困ったときは

夏休み期間に困ったことがあった場合は、まずは信頼できる身近な大人に相談したり、様々な相談機関を利用するなどして、自分だけで抱え込まないようにしましょう。

また、SNSトラブルも増えています。よく考えてから投稿するなど、予防しましょう。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNSに投稿する前にもう一度考えてみよう



相談先	電話番号	対象
24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	嫌なこと、困ったことがあったときなど
チャイルドライン	0120-99-7777	誰にも言えず悩んでいることがあるときなど
児童相談所	189	児童虐待を疑ったときなど
パープルサポートいしかわ	076-223-8955	性的な被害を受けたときなど
いしかわヤングケアラーチャンネル	LINE公式アカウント	本来大人が担うべき家事や家族の世話などをやっていて困っているときなど