

保健たより

お家の方にも見せてね

- ＊春の遠足に向けて
- ＊暑さに負けない体づくり
- ＊前期保健委員会の紹介



令和7年4月30日
七尾市立中島中学校
保健室

新学期がスタートして約1カ月が経ちました。新しい環境に慣れる一方、そろそろ疲れが出やすいところです。上手に休息をとりながら、5月も元気に頑張りましょう。

5/2 春の遠足「ななお なかじまクエスト(通称:N クエ)」

楽しく充実した遠足にするためにも、持ち物はもちろん、体調も整えて準備をしましょう。



健康面での注意事項

- ① 前日は早めに寝て体を休めること
 - ② 朝ご飯を食べてくること
 - ③ 水分を持ってくること
- 薬が必要な人は薬も準備しよう



暑熱順化で暑さに負けない体を作ろう!

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。

こうした暑さに強い体づくりには、2週間程度かかります。

「熱中症は夏になるものでしょ?」そう思われがちですが、

熱中症は真夏だけでなく、気温が高くなり始める5月6月にも十分注意が必要です。

本格的に暑くなる前に、「暑熱順化」を進めていきましょう。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない?

水分とってる?

休けいしうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



保健委員会の紹介

【活動方針】

クラス全員の健康と安全に気をつけ、必要な呼びかけを行い、清潔で安心できる環境作りに取り組む。



4.18 前期生徒総会にて

検査項目

- ・ハンカチを持ってくるか
- ・ティッシュを持ってくるか
- ・爪は切っているか

特に、最近爪の長い生徒が増えています。長い爪は不衛生だけでなく、けがの原因にもなるので、短く切るようにしましょう。

ポケットに入っていますか?



暑さに負けない体づくり

ポイントは「汗をかくこと」

こまめに汗をかくことで、汗腺の機能が高まります。

すると、体を冷やすために必要な汗が早く多く出るようになるため、熱中症の予防に繋がります。

お風呂に入ったり、適度に運動することがおすすめです。

天気予報を確認して、気温や自分の体調と相談しながら、自分で調整できるようになるといいですね。

今日の気温は?

服装



ぼうし



水筒



少しずつ暑さに慣れよう

汗ってどこから来るの?

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせい。



★汗をかくのは大切なこと

体温が上がりすぎると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。汗をかくのは、じつはとっても大切。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。