

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

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。

前期保健委員会の委員長になった山本 凪紗です。

保健委員会では日常活動として朝の健康観察や校内の石鹼の補充をしています。また、月二回清潔検査をしています。

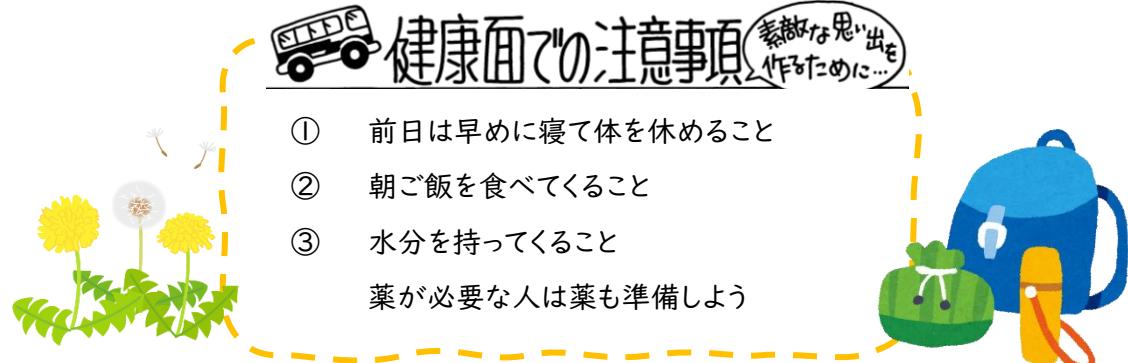
全校生徒への一言

全校生徒が健康で安全に学校生活を送れるようにサポートを頑張っていきたいです。よろしくお願ひします。

新学期がスタートして約1ヶ月が経ちました。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。



- ① 前日は早めに寝て体を休めること
- ② 朝ご飯を食べること
- 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？」 そう思われるがちですが、熱中症は真夏だけではなく、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

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、つい無理をしてしまうこともあります。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあります、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。

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、つい無理をしてしまうこともあります。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあります、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…

水分どってる?
無理してない?
休けいしようか
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といいですね。



暑さに負けない体づくり

ポイントは「汗をかくこと」

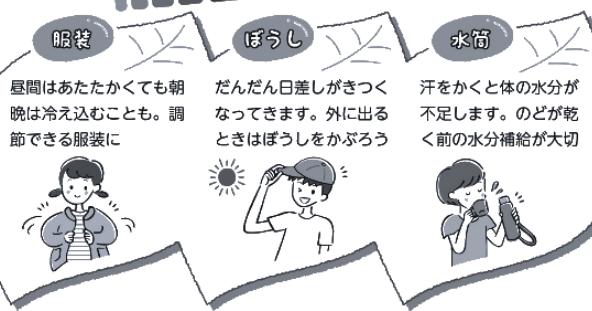
こまめに汗をかくことで、汗腺の機能が高まります。

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？



少しずつ暑さに慣れよう

汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮ふ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%が水分でできていますが、残りの1%が塩分などです。なめるとしつぱいのはこのせい。



★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。そういうないように、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。