



ほけんだより ～7月号～

令和7年6月30日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

夏を健康に過ごそう

毎日の生活を振り返ろう！！

生活習慣は、健康と大きく関係しています。毎日の生活を振り返り、生活習慣チェックで「いいえ」がたった項目は、どのように改善したら「はい」となるか考えてみましょう。自分の生活に合い、継続できる自分なりの方法を見つけてみてください。

例えば・・・朝ご飯をきちんと食べられるように、今より10分早く起きる。

運動量の少ない人は、近い場所へは自転車を使わず歩いて移動する。



生活習慣チェック



飲み物は糖分のないものにしてますか？

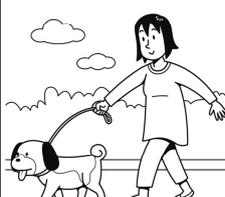
←はい いいえ→



【食生活チェック】

朝・昼・夜きちんと三食食べていますか？

←はい いいえ→



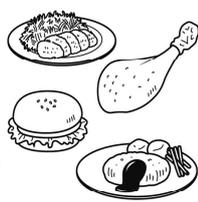
【運動量チェック】
毎日よく歩いていますか？

←はい いいえ→



同じ種類のものばかり食べず、いろいろな食品をとっていますか？

←はい いいえ→



そうじなどのお手伝いをよくしますか？

←はい いいえ→



食事やおやつは時間を決めて食べていますか？

←はい いいえ→



家の外で、よく体を動かしたり、スポーツをしていますか？

←はい いいえ→



熱中症に注意しよう！

室内でも熱中症にかかります。
十分に注意しましょう！！

＜熱中症ってどんなもの？＞

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱を出したりします。これが熱中症です。悪化すると、命にも関わります。



＜熱中症を予防しよう＞

熱中症にならないために、次のことに気を付けましょう！

- 規則正しい生活をしましょう。夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。
- 水分をたっぷり取りましょう。特に体育や運動部の練習前は、運動する前、途中、運動が終わった後に水分を取るようにしましょう。こまめな水分補給がポイントです。
- 運動する時は、必ず休憩をとりましょう。この時、涼しい場所での休憩が望ましいです。
- 普段から暑さに慣れておきましょう。「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」と言います。
- 体調の悪いとき体力が低下しているため熱中症になりやすくなります。特に運動は控えましょう。
- マスクは外して運動をしましょう。

＜熱中症の対応＞

熱 の 症	I度 (軽症)	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 立ちくらみ <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 手足がつる <input type="checkbox"/> 気分不快 <input type="checkbox"/> 汗が止まらない	➔	熱中症を疑ったら・・・	
	II度 (中等度)	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気や嘔吐 <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 体に力が入らない		<u>＜涼しい場所へ移動する＞</u> 風通しの良い木陰やクーラーの効いた部屋 <u>＜体を冷やす＞</u> <input type="checkbox"/> 衣服を脱がせたり、緩めたりして、風通しを良くする。 <input type="checkbox"/> 体に水をかけたり、ぬれタオルで体を拭いたりしながら、うちわや扇風機であおぐ。 <input type="checkbox"/> 首、脇の下、足の付け根を冷やす。	
	III度 (重症) 119番通報	<input type="checkbox"/> まっすぐに歩けない <input type="checkbox"/> 呼び掛けに対して返事がおかしい <input type="checkbox"/> 体温が高い <input type="checkbox"/> けいれんする <input type="checkbox"/> 意識がない		<u>＜水分や塩分を補給する＞</u> スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水が望ましい。	

「意識がない・意識がおかしい」、「自力で水分がとれない」、「症状が改善しない」、という時は、すぐに119番通報をして救急搬送します。例え症状が改善しても、しばらくは経過観察をおこない、症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。