

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

はじめじめとした暑い日が続いています。エアコンや扇風機で暑さ対策をするのもよいですが、日本には「五感で感じる夏の涼」があります。

視覚にはすだれを、聴覚には風鈴を、触覚には打ち水を、嗅覚には蚊取り線香を、味覚にはそうめんを。五感から「涼」を楽しめる夏にしてくださいね

また、栄養バランスのよい食事や適度な運動で汗をかき、夏の暑さに負けない強い体をつくっていきましょう！



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など



【思春期保健講座を開催】

3年生を対象にクリニックの先生から、リモートでの思春期保健講座が行われました。思春期における男女の身体や心の違いを知り、お互いの性を理解するとともに性感染症についても教えていただきました。成長過程にある自分たちについて、たくさんの学びが得られたようです。

みなさんの感想を紹介します

- ・性感染症には様々な種類があり、早期発見・早期治療とともに予防することが大切だと学びました。
- ・成長過程は人それぞれですが、一人一人が自覚と責任を持って行動することが大切だと思いました。
- ・性教育を学ぶことは自分だけでなく周りの人の未来も守ることにつながるので知識を身につけていきたいです。



【保護者の方へ】

日頃より学校保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。健康診断が無事終わりました。健康診断の結果、医療機関の受診が必要だと思われる生徒には「結果のお知らせ」を配付しています。健康で充実した学校生活をおくるためにも、早めに受診していただき、その結果について学校にお知らせください。なお、学校で行われる健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。予めご了承ください。



注意

熱中症から身を守る

本格的に暑くなり、熱中症が心配な季節です。そもそも熱中症とは、気温が高く、湿度の高い環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

年々、熱中症による救急搬送の件数も増えています。重症化すると命にかかわる病気ですが、適切に予防すればかからない病気です。自分の体は自分自身で守れるよう、知識を身につけていきましょう。

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。



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。こまめに水分補給をしよう。



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。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症重症度分類2024

※昨年、ガイドラインが改訂されました!

重症度	主な症状	応急手当
I 度	*めまい *立ちくらみ *生あくび *大量の汗 *こむら返り *筋肉痛	自分や周囲の人で対応できる ・体を冷やす、涼しい場所で休憩 ・衣服をゆるめ、足を高く挙げて寝かせる ・経口補水液などで水分補給
II 度	*頭痛 *倦怠感 *嘔吐 *下痢 *集中力・判断力の低下	救急搬送や医療機関の受診 ・I 度での対応と同じ ・経口での水分補給ができないときは、医療機関で点滴を行う必要がある
III 度	*意識がない *けいれん *まっすぐ歩けない *体が熱い *血圧低下 *呼吸困難	救急搬送(入院治療が必要) ・体に水をかけたり、氷水につけたりして全身の冷却を行い、深部体温(直腸や鼓膜の温度)を39.0℃以下にする
IV 度	*意識がない *深部体温(測れないときは表面体温)が40℃以上 *体が明らかに熱い	救急搬送(入院治療が必要) ・体に水をかけたり、氷水につけたりして全身の冷却を行い、深部体温を39.0℃以下にする