

ほけんだより7月号

令和8年7月3日

川崎市立橘高等学校 定時制

保健室

梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったり、夏バテや熱中症に気を付けてほしい時期です。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。そして、もうすぐ夏休みです。部活動や仕事等で忙しい人たちもいると思いますが、しっかりと体を休めて体調管理を行い、ゆっくり休める人は学校が始まる時に休みの余韻が残らないよう、メリハリのある生活を送りましょう。

熱中症対策は暑熱順化から

今年も猛暑の夏が予想されます。熱中症予防をしっかりと行いましょう。実はこの熱中症予防、水分補給だけでなく普段からできることがたくさんあると知っていますか？

熱中症予防のカギは暑熱順化です。難しい言葉に聞こえますが、言葉の通り「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

暑熱順化には大きく分けて2の方法があります。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

①汗をかく

気温の高い環境で適度に汗をかく習慣化することで、体温調整がうまくできるようになります。

- ・ウォーキングなどの軽い運動
- ・家で楽しめる筋力トレーニング
- ・ゆったりと湯船につかる



②環境温度を調整する

エアコンの温度設定を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで早めの水分・塩分補給とともにすすめましょう。



受診はすすめているでしょうか？

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしました。まだ受診をしていない場合は、時間のとりやすい夏休みの間に済ませましょう。特にむし歯などは一定の期間が必要となる場合がありますので、早めの受診をお願いします。



では、疾病や異常がなかった人はどうでしょうか。健康診断の結果はもう気にしなくていい……とは考えてほしくありません。たとえば、去年の自分を比べてみて、何か変わったことはありませんか？また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、いまの状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしましょう。

夏休みの過ごし方

夏休みは楽しくて夜更かしをしてしまったり、朝起きることができずにダラダラしてしまったりする人もいます。ゆっくりと休息をとることは大切ですが、このような生活を続けてしまうと生活リズムが崩れてしまいます。

夏休み明けに気持ちよく学校生活を送るためにも生活リズムが崩れないように規則正しい生活を送ることが大切です。

①早寝・早起き

夜更かしをすると睡眠時間が不足し、次の日に集中力が続きません。可能であれば22時までに寝

て朝8時に起きよう
に。22時に寝る



②朝ごはんを食べる

朝ごはんは「体と脳のエネルギー」です。ごはんやパンに加えて魚、野菜などをバランスよく食べることが大切です。



③体を動かす・休む

外遊びや運動で体を動かすと体や心も元気になります。反対に、疲れたときは無理せず休むことも大切です。毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう。



雷について

夏は地面が暑くなって、暖かく湿った空気が上昇するため、雷の日が多くなります。突然の雷から自分自身を守るために知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しゃがみをする。

夏休みが明け、9月1日にみなさんが笑顔で登校することを楽しみにしています！