

保健だより



十日町市立中里中学校
令和7年8月29日
保健室

最高のパフォーマンスのために

健康管理・熱中症・感染症対策をバージョンアップしよう!!!

2学期がスタートしました。ツールド妻有交流活動、体育祭に新人戦、合唱祭と様々な行事があります。

さまざまな活動は団体戦です。健康管理も団体戦と言えます。声をかけ合い、生活習慣をバージョンアップしましょう。生活習慣の「早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロール」、熱中症対策の「水分補給・規則正しい生活」、一人で頑張るのは大変です。学級や学校内、家族などで声をかけ合い、協力しましょう。そして、仲間や自分のために取り組んでいきましょう。



睡眠不足・体調不良の人は熱中症になりやすいので気をつけよう。

一度、熱中症になったことがある人は、なりやすいので気を付けましょう。

水分補給は、朝からスタート！（熱中症対策）

＊水分が失われて不足すると、血液の流れが悪くなり滞る（顔は青い）→ さまざまな臓器に障害が起こる！！

＊水分が失われて不足すると、汗が出なくなる（顔が赤い）→ 体温が上昇。特に脳は暑さに弱い！！

だから、水分不足は、命に関わる大事につながるのです！！

1 朝食時に、汁物（みそ汁やスープなど）やお茶等で水分補給 登校前にコップ2杯以上の水分を
汁物や、お茶・牛乳等で水分を摂りましょう。特に味噌汁はお勧めです。

発酵食品でもあり、水分・塩分補給・野菜等のビタミンなど様々な栄養を摂れます

2 日中もこまめに水分補給 室内の活動でも汗はかいています

3 運動をするときは、運動前にコップ1杯以上水分補給

4 運動中は、15～30分に1回は水分補給（量は、気温や運動の内容によります）

5 必要と感じたときに水分補給

我慢しない！！ 「我慢する人」は、熱中症になりやすい！！

6 入浴後や就寝前には水分補給（入浴中や就寝中はたくさん汗をかくため）



糖分はひかえめで！

水筒の量は？
どのくらい水分が必要か考えてみよう

熱中症の応急手当

熱中症かな？と思ったら

oooooooooooooooooooooooooooooooo

主な症状

＊めまい ＊頭痛
＊失神 ＊気持ち悪さ
＊筋肉痛 ＊嘔吐
＊大量の汗 ＊倦怠感 など

☐ 涼しい場所へ移動

☐ 衣服を緩める

☐ 体を冷やす

▶ 皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ

▶ 氷のうなどで

太い血管が通っている場所を冷やす

☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は救急車！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も医療機関へ！

新学期がスタート！ 体も心もいつもより疲れやすいから・・・

☆ありきたりだけれど大切なこと☆

朝、太陽の光を
浴びる



朝ごはんを食べる
野菜やたんぱく質も
摂りましょう



運動をする
血流が良くなると
体調も良くなります



○悩んだとき・苦しいときは、誰かに相談しよう！

○リラックスできる時間を作ろう

話聞いて
みてみよう

とにかく「言葉に」

HELP



OUTPUT

一緒に考えよ？



ひとりじゃないよ

つらいこと
こまっっていること



しっかり手洗い。



静かに感染症が発生しています！！

油断は禁物！ まだまだ、ぽつぽつ発生しているようです。

新型コロナ・手足口病・百日咳・・・予防の基本は『手洗い・規則正しい生活』

相談室の予定【9月】

☆瀧澤スクールカウンセラー

9月 5 日・9月19日・9月26日

☆島田相談員

9月 2 日・9月30日

*生徒だけでなく、保護者も相談できます。希望される方は、担当（春日）までご連絡願います。



睡眠について考えてみよう【その1】

今、睡眠不足について、企業も考え始めています。

働く人たちの睡眠不足は個人の問題だけではないと危機感をもつ人が増えてきています。

・生産性の低下により、年間約15兆円の損失と言われています。（経済産業省の試算によると、働く人一人あたりだと33万円） また、睡眠不足による健康への影響で医療費が増大します。

・睡眠時間が長い企業と短い企業で利益率を比べたら・・・長い企業ほど利益率が高かった。

このような研究がされているくらい睡眠時間は大切なようです！！