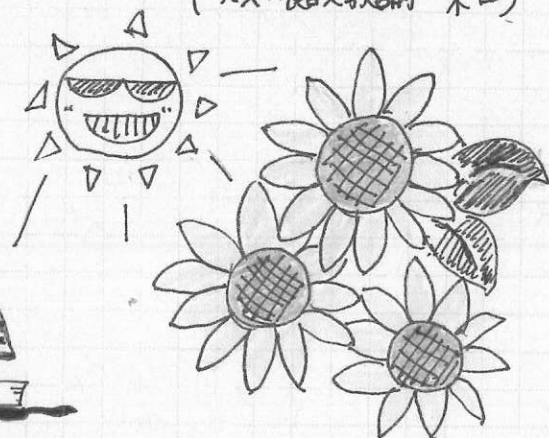


エール〜元気の魔法〜 夏休み直前号

令和7年7月15日
長崎市立桜馬場中学校
保健室
(文責:養護教諭 柴田)

あ、という間に梅雨が明け、気がいたらもう夏休みが始まります。
今年の夏は例年と比べ、とても暑い日々がすでに続いています。
音楽室から聞こえてくる皆さんの歌声が涼しげで、さわやかさを感じます。今から9月の合唱コンクールが楽しみです。

これから長い夏休みに入りますが、「けがなく、事故なく、事件なく」を合言葉に有意義な夏休みを過ごしてください。



少し早ですが...

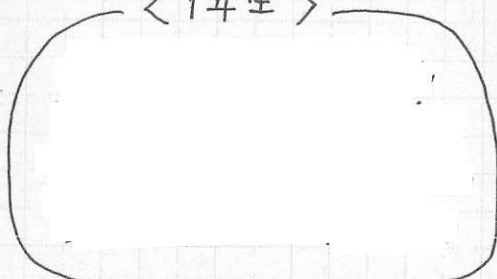
8月生まれ皆さん

歯っぴーバースデー

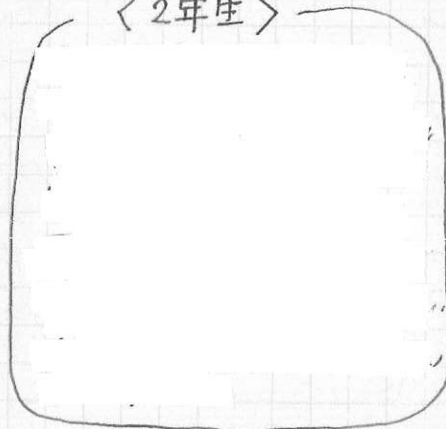


おめでとう

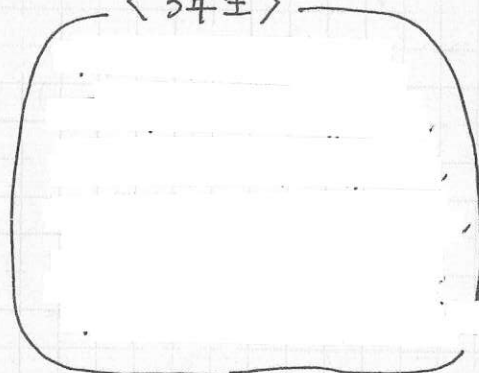
〈1年生〉



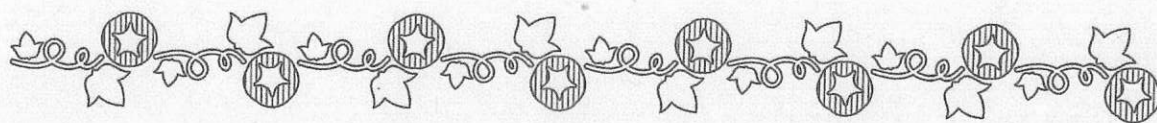
〈2年生〉



〈3年生〉



これからも歯と口の健康も大切に！
素敵な一年になりますように！



〈夏休みを元気に過ごすために2つのお願い〉

- ① むし歯や視力低下など、受診が必要な人は夏休みを利用して、受診しましょう。

終業式の日、「定期健康診断の結果」を西付けします。
受診を勧める項目には、黄色のマーカーで印を付けています。
確認してください。

- ② 夏休み中も規則正しい生活しましょう。

「朝ごはん」は1日のエネルギー源。「早ね、早起き、適度な運動」、
そして「メディアコントロール」は健康な体の源です。生活リズムを崩さぬように過ごしましょう。



酷暑が続いています... 熱中症にご用心!

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。



朝食抜きも熱中症のリスクを高め、朝ごはん、しっかり食べよう。

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。



メディアの付き合い方も夏休み中に考えてみよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

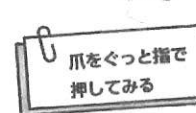
熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

イテスト参考資料「健」2025年7月号より



1学期、頑張った自分に拍手! 2学期も皆さんの笑顔とともにスタートできるよう、楽しみにしています。実りある夏休みを!