

ほけんだより



令和 6 年度
島尻特別支援学校
保健室

あまぐも ひさま そら しゅやく こうたい あつ なつ
雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。

じき たいりよく しょくよく お すいみんじかん ふじゅうぶん なつ
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して夏

ねっちゅうしゅう き つ すいぶんほきゅう きそく
バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分補給と規則

ただ せいかつ おく なつ げんき の こ
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ね。★

7月の保健目標

なつやす けんこう
・夏休みを健康に

す
過ごそう！

びょうき ば
・病気やむし歯を

ちりょう
治療しよう

こんがくきよてい けんこうしんだん がつ すべ しゅうりょう
今学期予定しておりました健康診断は 6月をもって全て終了しました！
2学期元気にスタートできるように、1学期で行った健康診断の結果、むし
歯のある人や受診の必要な人は、ぜひこの機会に行くようにお願いします。

なつ やす ちゅう
夏休み中に 治療 しよう



正しい水の飲み方はどっち？



1
のどが渇いた時に
たくさん飲む



2
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は ②。夏は汗で体の水分が失われ
やすいこともあり、水分補給が特に大切で
す。でも、「のどが渇いた！」と思った時

にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほ
どで、だいたいコップ1杯分。それ以上は
体が吸収しきれず、おしっことして外に出
てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり
水分不足の状態。そうなってから慌てた
くさん飲んでも、一部しか吸収されないた
め水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

あつ 暑さに
負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の
行動はかえられます。夏バテは、夏の環境の変化に
体がついていけずにバランスを崩した状態。生活
習慣を見直して、体の調子を整えていきましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、暑い最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		

熱中症警戒アラートを活用しましょう!

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることが出来ます。



もうすぐ夏休み

夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう!

