

ほけんだより 7月

令和8年7月3日
学校組合立三豊中学校

先月は毎日の気温差が激しく、頭痛や腹痛、吐き気などの体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が多数いました。これから本格的な夏がやってきますが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていません。熱中症等で体調を崩すことなく元気に過ごすためにも、体を暑さに慣らししていくようにしましょう。十分な睡眠や食事、エアコン等で体を冷やしすぎないようにすることも大切です。

7月の保健目標 「夏の健康について考えよう」

暑い夏、体調を崩さず健康に過ごすために、早寝早起きで十分な睡眠時間を確保する、1日3食しっかり食べる、水分をしっかりとる（登校時水筒を忘れずに持って来る）等の生活習慣を自分で見直し、できていないことは改善していくようにしましょう。食中毒や夏に流行する感染症にも気をつけていきましょう。

～知っていますか？熱中症～

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

熱中症

になりやすいのは
こんな人



① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない



～熱中症の対応【正しいのはどっち?】～

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

対応する

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

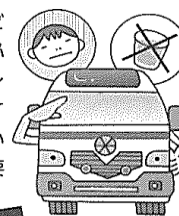
手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人にはしない!



～歯科検診の結果より～

全学年の全ての健康診断が終了しました。6月末にあった1年生の歯科検診も終わりましたので、その結果をお知らせします。どの学年も、検診時に「歯みがきしっかりしてね」と歯科医の三宅先生に言われていた人が多数いました。食後の歯みがきを丁寧にする習慣をつけましょう。また、むし歯のある人や歯肉に疾患の疑いがある人などは、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。

学 年	永久歯にう歯のある人	歯肉に疾患の疑いがある人	歯みがきが不十分な人
1 年 生	4 人	1 5 人	3 3 人
2 年 生	5 人	2 1 人	3 7 人
3 年 生	1 3 人	2 0 人	4 0 人



夏なのに冷える？

夏こそ、お風呂！

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷夏は夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

夏に下着はいらない？ No, No

夏の下着の大切な役割は

- ① 体を清潔に保つ**
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。
- ② 衣服内の温度変化から体を守る**
建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

もうすぐ夏休み
～1人で悩まないでね～

香川県教育センター



相談しようと思ったら

電話相談

子ども電話相談

TEL 087-813-3119

相談時間 9:00～21:00(通年)

子育て電話相談

TEL 087-813-2040

相談時間 9:00～21:00(通年)

24 時間いじめ電話相談

(24 時間子供 SOS ダイヤル)

TEL 087-813-1620, 0120-0-78310

相談時間 24 時間(通年)

子どものネットトラブル相談

TEL 087-813-3850

相談時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

どの相談窓口も、秘密は必ず守ってくれます。もちろん、相談は無料です。

三豊中学校

(0875) 63-3028



メール相談

kesoudan@kagawa-edu.jp

相談時間 24 時間(通年)返信には時間がかかることがあります

FAX 相談

FAX 087-881-3272

相談時間 24 時間(通年)返信には時間がかかることがあります

来所相談

TEL 087-813-0945(受付)

相談時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

第 2・4 土曜日(祝日・年末年始を除く)