

疲れが出ていませんか？

天候や湿度による不快感に加え期末テストがあり勉強の為、寝不足など生活リズムが崩れて、心身共に具合の悪い人はいませんか。

◆ 体調が悪いとき

無理をせず、ゆっくり家で休養しましょう。

6月中旬より、腹痛や吐き気等胃腸風邪の症状での来室や欠席が増えていました。蒸し暑い時期なので、食中毒にも注意が必要です。

◆ 気分が落ち込んだとき

身体を動かす・音楽を聴く・ゆっくりお風呂につかる。

映画・マンガ・アニメ・ゲーム・食べる等

好きなことに没頭したり、癒されたりしてリフレッシュしましょう。

また、誰かに話を聞いてもらうのも気持ちを整理するのに有効です。



ほけんだより 7月

令和7年7月4日 長岡京市立長岡第三中学校 保健室



雨の日はケガに注意しましょう



- ◆ 廊下が濡れていてすべった！ 床や廊下の様子をよく見てください。思っている以上に廊下が滑りやすくなっています。
- ◆ 傘でまわりがよく見えなかった！ 登下校中、傘をさしている時はまわりが見えにくくなるので、人や車に接触しないよう気をつけてください。歩道が狭いからと車道に広がって歩くのは危険です！
- ◆ 傘の先が近くの人に当たった！ 中学生なので、傘を振り回して遊ぶ人はいないと思いますが、ついふざけてしまったことで大きな事故が起きることがあります。

校舎内で階段を上る時に、こんな場面を目にします。傘の持ち方に気をつけてください。その傘先が後ろの人の目に当たることも考えられますよね。



おうちの方へ

健康診断の結果について

異常のあった場合やお伝えしておく項目がある場合は、お知らせ用紙をお渡ししています。

治療が必要な疾病については、早急に専門医で受診することをお勧めします。

治療や相談が終わりましたら、学校へ「受診報告書」を提出してください。



お子さまの健康状態の確認をお願いします。

熱中症予防月間

7月は熱中症予防の強化月間です。

こんなときは注意が必要

気象条件

- * 暑くなりはじめの時期
- * 急に暑くなった日
- * 熱帯夜（最低気温 25℃ 以上の夜）の翌日

からだが急な暑さに対応できず、体温の調節がうまくできないため、熱中症になりやすいといわれています。



体調

- * ごはんをしっかり食べていないとき
- * 睡眠不足のとき
- * かぜや下痢のあと

食事や睡眠がしっかりとれなくて体力が低下しているときや、かぜ・下痢のあとで脱水状態になっているときは熱中症のリスクが高まります。



環境

- * 気温が高い
- * 湿度が高い
- * 日ざしが強い
- * 風があまりない



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。教室での授業中も注意が必要です。

また、曇り空でムシムシした日も水分をこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

熱中症対策

この時期は暑い日・湿度の高い日が多く体調を崩したり、熱中症の様な症状が出たりする人が増えます。

- ・ 生活習慣を整える
食事の内容や量、睡眠の時間と質
- ・ 登校前の健康観察
頭痛・腹痛・下痢、吐き気や倦怠感（だるさ）がある時は無理をしない
- ・ 日差しを避ける
登下校中は日陰を通るか、帽子や日傘を活用する

授業（部活動）中には給水タイムを設けたり、適宜水分補給をしたりできるよう配慮していますが、体調不良時には無理をせず運動を控えてください。

こまめな水分補給を心がけましょう。

のどが渴いてから飲むのでは遅い！