

ほけんだより



令和5年7月6日 小金井市立緑中学校 保健室

暑い毎日が続いていますが、夏バテはしていませんか？暑さ対策で冷房を使用することは大切なことですが、温度調節は適切に行いましょう。暑いからといって、冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎにも気をつけましょう。

直射日光をさける



こまめに 水分・塩分を補給する



激しい運動は 暑さに慣れてから



無理をしないで休む



熱
中
症
に
注
意
!

緑中生の熱中症になる三大原因は、①睡眠不足、②朝ごはんを食べていない、③水分不足（水筒忘れ）です。特に睡眠不足は起きる時間が遅くなって朝ごはんを食べる時間がなくなり、水筒を忘れて水分不足になるなど、他の原因にもつながります。からだ暑さになれていないときだからこそ、睡眠をしっかりとって熱中症にならないからだをつくりましょう。

●本日、健康カードを配布しました！●

1学期の定期健康診断の結果をまとめたのが「健康カード」です。健康診断で治療が必要な人には、結果のお知らせを配りました。治療が済んでない人は、夏休み中に受診しましょう。また、すでに治療が終わっている人は、結果のお知らせを学校まで提出してください。

★「健康カード」は保護者印を押して、7月12日（水）までに担任に提出してください。期日までの提出をお願いいたします。

夏は SNS トラブルが多くなりがち・・・

スマホを使う時間が長くなるからこそ注意が必要！

SNS の書き込みに気をつけて

周りの友だちだけでなく、多くの人たちとやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを忘れないでください。

- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない。
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない。
- ③ 自分や友だちとの写真を勝手にアップロードしない。
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない。



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（または「クーラー病」という言葉を、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないかと思います。暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れます。その結果、うまく機能しなくなり、体のいろいろな不調が現れることをさしています。

◎主な症状

疲労感、肩こり、
頭痛、腹痛、腰痛、
下痢、月経不順、
食欲不振など



◎対処・予防法

- ・室内と室外の気温差をなるべく小さく
- ・冷風が体に直接当たらないようにする
- ・習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激する
- ・お風呂でぬるめの湯に入って温まる



教室の冷房問題は、それぞれで工夫を！

暑くなるとどの教室でも出てくる冷房問題。座席によって暑かったり、寒かったり…。寒い人は、ジャージの着用＋カイロなどで冷え対策を、暑い人は、こまめな水分補給と長袖ジャージを脱ぐなどの暑さ対策をしてください。どちらにあわせて温度調節をするのかは難しい問題ですが、それぞれが自分でできる対策をとることで少しは解消するかもしれませんね。