

ほけんだより



令和7年7月1日（火）

鹿嶋市立鹿野中学校

保健室

No.4

例年よりも梅雨明けが早まる予報が出ておりますが、日ごとに暑さが増してきましたね。暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みを楽しみましょう。夏休み明けに、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

7月の保健目標

身体の清潔に気をつけよう

7月の安全目標

自転車に正しく乗ろう

汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

「自転車安全利用五則」



- ①車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



（令和4年11月1日中央交通安全対策会議交通対策本部決定）

改めて確認し、安全に乗るようにしましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

※ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

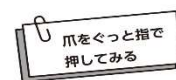
※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



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
重度	ふらふらする けいれん 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。

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこには潜む危険性について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、まざまざ意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライバシー

トを写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必要？ 送信ボタンを押す前には、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。