

ほけんだより 7月

令和7年7月
島本町立第二中学校
No.4 保健室

期末テストもおわり、もうすぐ夏休みが始まりますね。夏休みの計画はもう立てましたか？部活動をしている3年生にとっては最後の大会がやってきます。これまでの努力の成果を存分に発揮できるように応援しています！部活動に入っていない人は、適度な運動をするなど、生活習慣が大きく乱れることのないように心がけましょう！

1学期 保健室利用状況

(6月30日現在)

けが



93

にん
人

その他(相談など) 21人

びょうき
病気



112

にん
人

保健室来室人数：226人

(病院受診が必要だった人：3人)

昨年度と比較すると来室人数は、120人ほど減少していました。

内訳は昨年同様、けがの中では打撲が最も多く、病気ではしんどさを訴えて来室する生徒が多く見られました。

安全に学校生活を送るよう心がけてください。

冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）を知っていますか？冷房病とは、冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などさまざまな不調が現れることをさします。

6月ごろから体のだるさや頭痛などを訴えての来室が増加傾向にあります。対処法としては、室内と外の気温差を5℃以内に調整する、冷風が直接体に当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめのお湯に入って温まるなどがあります。この夏は、冷房との上手な付き合い方を考えてみてはいかがでしょうか。

定期健康診断が終わりました！

ご協力いただきありがとうございました。各検診・検査で疾病や異常の認められた方には「結果のお知らせ」を配付しております。受診がまだの方は夏休みの時間を利用して早めの受診をお願いします。



夏の運動とケガ

最後の大会や習い事など、夏に運動をがんばるみんなへ

夏といえば心配するのは「熱中症」ですが、暑い中での運動で知らず知らずのうちに疲労がたまり、肉離れなどのケガをする恐れもあります。

レギュラーを目指したい、もっと良いパフォーマンスをしたい、という気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしも結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意して活動してほしいと思います。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休憩をして、水分補給をする
- ・十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとる
- ・体が重く感じられるときは無理をしない



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です