



ほけんだより



京都市立山科中学校

令和7年7月9日

今年は、あっという間に梅雨が明け、すぐに本格的な夏シーズンとなりました。毎日暑くてウンザリしますが、もうすぐ夏休みだと思えばワクワクする人も多いのではないのでしょうか。夏休みには、普段より自由な時間が増えるため、生活リズムが乱れがちになります。熱中症や夏バテ防止のためにも規則正しい生活を心掛けて、楽しい夏休みを過ごしてください。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり！



熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37℃ くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し熱中症になってしまいます。

この体温調節機能は生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

睡眠をしっかりとる



睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す



冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできせん。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる



そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする



のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

*** 自分で上手に体温調節を！ ***

冷房が効きすぎた部屋にいたり、体が冷えすぎてしまい、体調が悪くなる場合があります。また、暑い屋外と寒い室内を行き来することで、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体温調節が上手ができなくなってしまいます。学校でも教室で寒いと感じる人は、長袖の体操服やジャージ等を用意しておきましょう。
(汗で濡れた体操服、下着等の着替えや汗拭きタオルも用意しておきましょう。)





雷から身を守るために…



近年、耳にする「ゲリラ雷雨」。雷は、ときに命にもかかわる危険な現象でもあります。雷が接近しているサインに気付いたらどのように行動すべきか知っておきましょう。

《雷が接近しているサイン》



落雷のリスクが大きい場所から離れる：建物の中に避難

注意１：軒下・高い木の下での雨宿りは避ける

注意２：校庭・グラウンド・田畑・河川敷・プール等の開けた平らな場所にいて周囲のものよりも自分が高くなると危険

注意３：逃げ込む建物がないときは「雷しゃがみ」



雷鳴が遠くに聞こえても、雷を伴う積乱雲の移動する速度は時速 40 km になることもあり、すぐに近づいてくる可能性があります。また、雷を伴う積乱雲は 10km 程度の大きさの場合もあり、雷鳴が聞こえたときにはすでに雷雲の下にいることもあります。



SNS の使い方、それで大丈夫？自分の使い方を見直してみよう！

SNS (Social Networking Service) は、インターネット上で人と人とが繋がって情報交換や交流をすることができるサービスのことです。LINE、Facebook、X (Twitter)、Instagram など、様々な種類があります。

*** SNS の主な特徴 ***



- ①人と人とのつながり：友達や知り合い、または共通の趣味を持つ人と繋がることができます。
- ②情報発信と共有：自分の考えや近況、写真や動画などを投稿し、他のユーザーと共有できます。
- ③コミュニケーション：投稿に「いいね！」をしたり、コメントを書き込んだり、メッセージを送ったりすることで他のユーザーとコミュニケーションをとることができます。
- ④情報収集：ニュースやトレンド、自分の興味のある情報などを SNS で収集することができます。

SNS は、とても便利ではありますが、「個人情報の取り扱い」「誹謗中傷」「著作権侵害」「情報等発信内容の真偽」等、注意しながら利用する必要があります。また、使い方によっては友人との関係が悪くなったり、トラブルや犯罪に巻き込まれたりすることがあります。特に、夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることも…。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。SNS の使い方について、家族（大人）と話し合ってみましょう。



*** 困ったことがあったときは自分だけで解決しようとせず、必ず大人に相談してください ***

*** 保護者の皆さまへ ***

三者懇談会（7月10日～）で「定期健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。
受診が必要な場合は、夏休み中に医療機関を受診するようにお願いします。
受診後は「受診報告書」をご提出ください。

