



令和7年6月25日（水） 京都市立松尾中学校 保健室

梅雨の季節になりました。ジメツとした暑さに、気分も体調も落ち込み  
気味の人が増えているのではないのでしょうか。暑さに慣れていないと  
急な運動に対応できず、熱中症を引き起こしやすくなります。

早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送り、少しでも体調が  
すぐれないと感じたときは無理をせず早めに休養し、水分補給を  
しっかりしましょう。

また、学校で怪我をして受診する人が増えてきました。日頃から爪を  
切ったり、運動前のストレッチをしっかり行ったりして、怪我の予防に努めましょう。

特にこの時期は雨で校内が滑りやすくなります。廊下や階段は走らないようにしましょう。



**\*水分補給を徹底し、熱中症に気を付けましょう。**

熱中症は今の時期から急増します。その理由は、急激な気温の上昇に  
対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、  
体温が上昇しすぎてしまうからです。熱中症にならないために  
体を暑さに慣れさせることが大切です（暑熱順化）。

夏本番までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が  
対応でき熱中症になりにくいといわれています。まずは、熱中症予防の  
ために、必ず水筒を持参しましょう。家から持参した水分がなくなったら、学校の冷水機を活用  
しましょう。登校前・登校後・休み時間・体育・部活動の前には必ず水分補給をするようにしま  
しょう。

**転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！**

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

**足元は  
濡れていませんか？**

外だと、マンホールや側溝のふた、  
タイルなどは滑りやすくなり危険で  
す。室内でも傘からの雫  
で特に入口付近は濡れて  
いることがあります。



**靴の底は  
すり減っていませんか？**

滑り止めの溝がない状態だと、  
滑りやすくなります。足がし  
っかり固定されて  
いるかどうか  
もチェックを。



**自転車でヘルメットを  
つけていますか？**

梅雨は自転車での転倒事故も  
増えます。近距離の移動でも、  
ヘルメットは忘  
れられないでくだ  
さい。



## 保護者の方へ・・・熱中症等を疑うときは

学校管理下で熱中症や脱水症状の疑いがあると判断した場合は、学校で準備している経口補水液 OS-1（大塚製薬）の補給を含めた救急処置を行います。成分等の詳細はホームページをご参照の上、食物アレルギーや体調・疾患・その他の事情で使用を控えた方がよい場合は、事前に松尾中学校（391-9622）までお知らせください。



## 頭 じ ら み に つ い て

梅雨に向けて湿度が上がってくると、頭ジラミが発生・広がっていく可能性があります。幼稚園や保育園・小学校で流行すると思われがちですが、中学生・家族間でも広がる可能性があります。

「頭がかゆい」「頭皮をかくことが多くなった」ことで気付くことが多いです。もし気になるようであれば、早めに保護者の方に見てもらいましょう。フケか、頭ジラミの卵か、見分けが付きにくいことがあります。その時は保健室でも見ますので、遠慮なく声をかけてください。

＊“不潔だから”うつるものではありません。

＊毎日清潔にしているても、住みやすい髪の毛を好んで誰にでもうつります。



### ☆頭ジラミを寄せつけないために・・・

頭ジラミは<sup>でんぱ</sup>直接頭髪を通して伝播するほか、衣類・帽子やタオルの貸し借りを通しても<sup>でんぱ</sup>伝播するので、保有の有無にかかわらず、次の点に注意してください。

- (1) 頭髪はできるだけ短くしておくとい良いでしょう。
- (2) 洗髪する際には、耳の後ろやうなじなど、洗いもれがないようにする。
- (3) 洗髪後は目の細かいクシでよくすくこと。
- (4) 爪は短くするなど、こまめに手入れすること。
- (5) 衣類・シーツ・枕カバー等は常に清潔にすること
- (6) 室内の清掃は確実に行うこと。
- (7) タオルの貸し借りはしない。

