



令和 8 年 8 月 26 日（水）京都市立松尾中学校 保健室

～保護者の方もお覧ください。学校 HP にも掲載しています～

夏休みが明け、今日から 2 学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。部活動や習い事を頑張った人、家族や友達との思い出を作った人、自分の好きなことや課題にじっくり取り組んだ人など、それぞれ充実した時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。

新学期が始まると、環境の変化や暑さによって体調を崩しやすくなります。熱中症や感染症、思わぬ事故を防ぐためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを続けましょう。十分な睡眠と朝食は、集中力や判断力を高め、自分の健康と安全を守ることにもつながります。まだまだ、暑い日が続きます。こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないよう気をつけましょう。



熱中症にならないために予防の行動をとりましょう

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。

【熱中症警戒アラート】発表時には、外出、運動をなるべく控えましょう。

暑さを避ける・身を守る		
屋内では	屋外では	身体の蓄熱を避けるために
・エアコン等で室温調節 ・遮光カーテン、すだれを利用 ・WBGT（暑さ指数）を参考に する ・こまめに水分補給をする	・日傘や帽子を利用する ・日陰を利用し、こまめに休憩 をする ・アラート発表中の外出をでき るだけ控える ・こまめに水分補給をする	・通気性の良い衣服を着用する ・保冷剤や氷、ネッククーラー 等で体を冷やす。



※屋内・屋外にかかわらず、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症が疑われる症状例

- ・頭痛やめまい
- ・高体温
- ・大量の発汗
- ・強い倦怠感
- ・吐き気・嘔吐
- ・意識障害
- ・筋肉痛
- ・立ちくらみ

応急処置

- ＊涼しい場所へ
エアコンが効いている屋内へ避難する
- ＊体を冷やす
衣服を緩めて体を保冷剤や氷で冷やす
(特に首周りやわきの下・足の付け根など)
- ＊水分補給
経口補水液などで水分補給をする

**自力で水分が
摂取できない
場合や、意識が
ない場合は
すぐに救急車を
呼びましょう!**

水分をとろう

夏休み中の生活習慣を見直しましょう！



夏休み明けは、体も心も学校モードに切り替わるまでに時間がかかります。

特に夜更かしや朝寝坊が続いた人は、睡眠不足による体調不良を起こしやすくなります。

生活習慣の乱れは、体調不良だけでなく、気持ちの落ち込みや、イライラにもつながることがあります。睡眠・食事・運動は、みなさんが元気に学校生活を送るための土台です。

規則正しい生活は、体調を整えるだけでなく、集中力や学習意欲も高まります。

まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、心も体も2学期のスタートに備えましょう。



夏休み中の生活習慣をチェックリストで振り返りましょう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 毎日決まった時間に起きている | ☐ スマホやゲームの時間を決めている |
| ☐ 朝ごはんを毎日食べている | ☐ 夜23時までに寝るようにしている |
| ☐ 睡眠時間を十分に確保している | ☐ 1日3食バランスよく食べている |
| ☐ 水分補給をこまめにしている | ☐ スマホやゲームの時間を決めている |
| ☐ 学習時間と休憩時間のメリハリをつけている | ☐ 毎日体を動かしている |
| ☐ 疲れやストレスをため込まないようにしている | ☐ 歯みがきを毎日している |
| ☐ 明日の準備をしてから寝ている | |

*10～12個 → とても良い生活習慣です。この調子で2学期も頑張りましょう！

*7～9個 → まずまずです。できなかった項目を意識してみましょう。

*0～6個 → 生活リズムを整えることから始めてみましょう。早寝・早起き・朝ごはんがポイントです。