



7月号

2025.7.1 No4

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～

笑顔が人と人の絆をつくる

1 学期最後の月となりました。梅雨に入り、雨が降ったかと思うと晴天で高温。蒸し暑い毎日にうんざりしていませんか？また、体調をくずしていませんか？7月に入りいよいよ夏本番。暑さに負けないよう日頃から生活習慣を整えて、元気に1 学期をしめくくってほしいと思います。

7月の保健目標

自主的な健康管理に努めよう



自主的な健康管理って？

◎定期健康診断の結果、受診や治療が必要だった人は、まず受診しましょう！

- ・むし歯や歯列など、歯科受診の必要だった人

15 人中、受診した人は 1 人、まだの 14 人は早めに受診しましょう

- ・視力が低下していた人は、適正な視力維持ができるように、眼科受診！

7 人中、受診した人は 2 人、まだの 5 人は受診しましょう。

- ・その他、受診の必要があった人、日々の健康状態で気になることがある人は、受診！

眼科対象者 3 人中、受診した人は 1 人、まだの 2 人は受診しましょう。

めざせ！受診率100%

受診後は、受診証明書を学校に提出してください。



◎生活リズムを整えよう！

健康管理の一環として、体育の時間を活用して、体重測定と生活リズムの振り返りを行っています。1 学期は 4 月、6 月、7 月の 3 回実施予定。6 月の測定前に各自で健康目標を決めてもらいました。この健康目標を意識して毎日を過ごしてほしいと思います。



生活リズムを整えるためのポイント

- ☆なるべく起きる時刻と寝る時刻を同じにする
- ☆満腹の状態になるのをさけよう
- ☆寝る前のカフェインやスマホはさけよう
- ☆朝の太陽の光を浴びよう
- ☆朝食は必ず食べよう



STOP熱中症 TRY水分補給

からだの中の水の機能を理解して、熱中症を予防しよう！

水は、からだの中で何をしているの？

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温を調整します。

暑くなると・・・

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。

そのため、脳や内臓に栄養を送り老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで、水分補給が適切に行われないと、脱水症状になってしまいます。

脱水は、熱中症の始まり・・・

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも、命にかかわる、とても危険な状態です。

正しい水分補給を考えよう

- Q1 何を飲めばいいの？ A 普段は、水やお茶でOK！
甘い飲み物や清涼飲料水は、砂糖の取り過ぎに注意
- A スポーツ中は、塩分も補給しよう
- Q2 いつ飲めばいいの？ A のどが渇く前に！こまめに！

熱中症対策

部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？

30.5℃
70%

適切な室温

(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！

夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！

1月のハッピー
バースデー

2年 原田 和胡介 4年 西村 龍介
誕生石 ルビー
勝利や幸福をもたらすそうですよ。