

# ほけんだより 7月

中宮中学校  
保健室  
2026/7/10

本格的に暑い季節になりました。水分補給が大切なこの季節。中宮中学校は、靴箱付近にウォータークーラーを設置してあります。みなさんが安心して飲めるように定期的に薬剤師さんによる水質検査をしています。水筒の中身がなくなったときなど、積極的に利用して水分補給をしましょうね。

そして、もうすぐみなさんの待ちに待った夏休みがきます。

毎年、川や海の事故が多くニュースで報道されています。おうちの人の許可なく遠くに出かけたり、みなさんだけで遅くまで外に出歩いたりしないよう夏休みの過ごし方についてもおうちのひととしっかり話しておきましょうね。ケガなく、元気なみなさんに始業式会えるのを楽しみにしています ^ ^

## 学校内をさがしてみよう!

保健委員さんが心身の健康のためのポスターを作ってくれました。廊下などいろいろな場所にはっているのでぜひ探して何が書いてあるか読んでみてください

熱中症になりにくい体づくりって?

心のSOSって?

水分補給と塩分補給

ストレス

心身のリラックス方法について

## ハンディファンを使うときは・・・

- ☆ 気温が35℃以上のときは熱風を浴びるようなものなので単体では使わない (濡らしたタオルを首に巻いて、そこに風を当てるなど組み合わせるとよい)
- ☆ 角膜(目)をきずつける可能性があるので風を目に当てない (風は首元へ下向きにあてる)
- ☆ 落とすなどして衝撃を与えた場合や水没した場合はつかわない (発火することも)

## ★今月の保健目標★ 熱中症の応急処置を知ろう!

ねっちゅうしょう おうきゅうしよち ファイヤー  
熱中症の応急処置は『FIRE』!!

**F** Fluid 液体(水分+塩分)を飲む  
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる

**I** Icing 身体を冷やす  
衣服をゆるめる/手や足、首を冷やす/うちわや扇風機で風を送る

**R** Rest 運動のやめる・涼しい場所で休む  
運動をやめて、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる

**E** Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報  
119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック

119番

特に大事なこと

体調が悪い時は無理をしない!  
暑い時(場所)では運動をしない!

## ☆保健室から『保護者のみなさまへお願い』☆

先月の保健だよりで健康診断の受診勧告についてお伝えさせていただきました。まだ病院を受診されていない場合、夏休み期間中に受診をよろしくお願いいたします。

『災害給付について』  
学校管理下で怪我をし、病院受診した場合、災害給付の対象になります。書類は必要な場合、ご連絡ください。また、学校まで書類の提出もお願いいたします。

