

ほけんだより 7月

九 度 山 中 学 校
保 健 室
令和7年6月30日



夏の始まりは熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりの日差しが強くなったときは要注意。また、生活習慣が乱れると熱中症のリスクが高まります。早く起きる、朝ご飯を食べる、のどが渇く前に水分を取る！できることをして生活習慣を整えましょう！



水泳の学習がはじまります！

～楽しい水泳学習のために～



前日に、つめをきれいに切っておこう！



プールの時は、ふだんより皮膚の出ている面積が広いので、つめが伸びていると、友達をひっかいてケガをさせてしまうことがあります。必ず水泳学習前は、つめを切りましょう。

プール前は、準備運動をしっかりと！



水泳で一番多く起こるケガが「水の中で足がつる」ことです。準備運動をして、全身の筋肉をほぐし心肺機能を高め、事故を防ぎましょう。

ぐあいが悪い時は、すぐに言いましょう



水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に知らせてください。不安がある時は、無理しないでください。

朝食、昼食をしっかり食べましょう



水泳は、かなりエネルギーを必要とします。空腹だと気分が悪くなることがあるので、しっかり食べましょう。睡眠も十分にとりましょう。

先生の指示をよく聞く！



一人ひとりが約束を守って楽しく安全な水泳学習にしましょう。

病気や、ケガがある人は主治医に相談しよう



心配なことがある時は、医師に相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

教えて保健委員さん！

3年生



先日、保健委員と手伝ってくれる仲間による熱中症予防をテーマにした劇が行われました。劇では、実際に熱中症になったときの症状や予防のために気をつけることを表現しました。観ていた生徒から「面白かった」「劇にすると、わかりやすかった」という声が寄せられました。

ふだんは何気なく過ごしがちな暑い日の行動も、劇を通して「これって大丈夫かな？」「水分は足りているかな？」と考えるきっかけになりました。保健委員と仲間達は、とても緊張しながらも熱中症のことを楽しく、分かりやすく伝えてくれました。これから暑い日が続く季節、学んだことを活かして健康に過ごしましょう！



2年生



1年生

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。