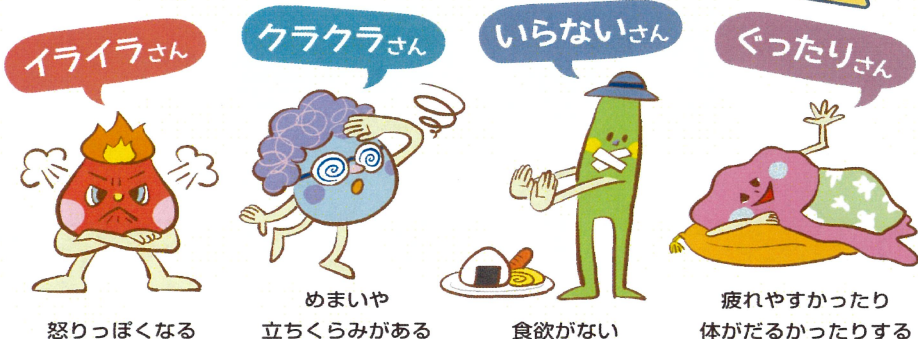


ほけんだより 夏休み号

2026年7月 九度山中小学校 保健室

いよいよ夏本番！楽しみにしている夏休みがやってきました！！部活・習い事・勉強・・・忙しい毎日かと思いますが、せっかくの夏休みです。おうちでのんびり過ごすのも良いですが、夏休みだからこそ挑戦できることや、楽しいことを見つけられると良いですね♪
けがや事故、熱中症などの病気には十分気をつけて、思い出をたくさんつくってくださいね。休み明け、新たな経験を通して体も心も成長した皆さんから、どんなことがあったか聞かせてもらえるのを楽しみにしています。

夏バテさんたちに注意



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる



お酒・タバコ・ドラッグ

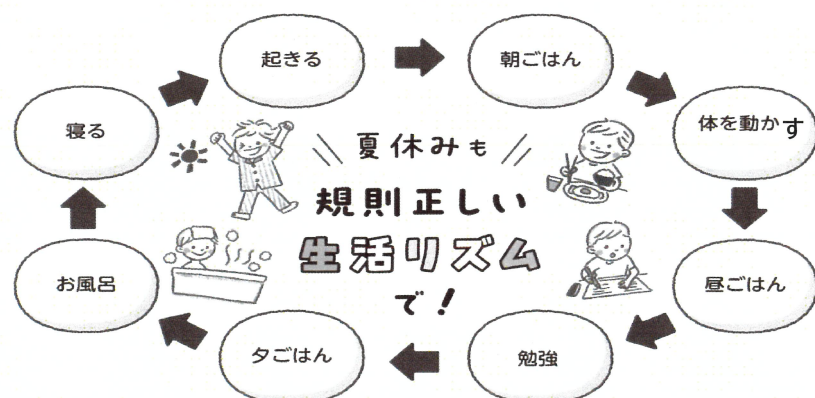
「断る勇気」は、カッコいい大人への第一歩！
これらは、特に成長期の皆さんに大きな悪影響を与えます。
自分の体・未来を守れるのは、自分だけです！

WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。
WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての活動で熱中症が起きる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
厳重警戒 (28以上31未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒 (25以上28未満)	激しい運動などおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
注意 (25未満)	激しい運動などおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照



アウトメディアにチャレンジしている間、代わりに、勉強はもちろん、読書やストレッチ、音楽を聴く、家族とゆっくり話すなどしてリラックスする時間にしてください♪

チャレンジ！アウトメディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にす
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ



夏休みの部活動に参加する時や暑い日は、お茶や水だけではなく、塩分（スポーツドリンクや塩分タブレット等）も補給しましょう。
体調が悪い日や睡眠不足の日は、事前に顧問の先生に伝えて、無理のないようにしてください。

安全な川・海遊びのためにできること！

川や海で遊ぶ時は

気をつけよう



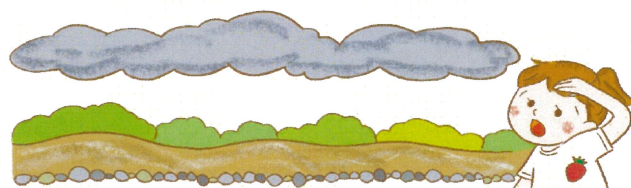
必ず大人と一緒に行く



流れが速いところに近づかない



ぬれた場所やコケが生えた場所に注意



川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる

安全に楽しく遊ぼう！

この時期は、海や川での事故がとて多いで
す。県内でも、中高生が
亡くなる事故が起きて
います。

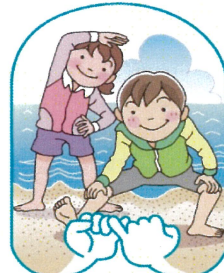
「自分は大丈夫」「慣れた場所だから大丈夫」と油断してはいけません。これらのことに気をつけ、遊ぶ場所でのルールをしっかりと守って、安全に楽しんでください。



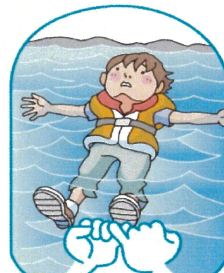
ライフジャケットを着る



急に深くなっているところに注意



準備体操を忘れない



溺れそうになったら「浮いて待て」



遊泳禁止エリアには絶対に入らない



おうちの方へ

◆健康診断結果について

健康診断が済みました。すでに多くの人が受診の結果を提出してくださっています。ご協力ありがとうございます。

夏休みが明けると、授業や行事、部活等でさらに忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなるかと思ひます。治療が必要な人・受診勧告を受け取られた人で、まだ受診できていない人は、この夏休みの機会に受診をご検討ください。

夏休みは治療のチャンス



そのおしゃれ

もう少し待って

化粧や染髪、
大人はやっているのに、
どうして私たちはだめなの？

なぜなら…

成長期の体には、
化粧やアクセサリーなどの
刺激による影響が大きいから



皮膚が薄いので、化粧品
や染毛剤の化学物質でか
ぶれてしまう



皮膚からの吸収力が強く、
アクセサリーで金属アレ
ルギーを起こしやすい



カラーコンタクトレンズ
装着の影響で、目が酸素
不足に

など

傷あとやアレルギー、失明など、
治せない影響を残すことも！

大人になってから

おしゃれを楽しむためにも、
今は自分の体を守る行動を。

