

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.4
令和7年(2025年)7月2日(水)

じめじめした暑い日が続き、天気や気温も変わりやすい時期です。また、期末テストや夏の大会などがあり、疲れがたまってきているのではないのでしょうか。感染症予防や、体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。

6月27日(金)に各学年、健康に関するアンケートに答えていただきました。附属中学校のみなさんが、現在、どのような健康状態にあるのかみてみましょう！

附属中健康アンケートの結果より

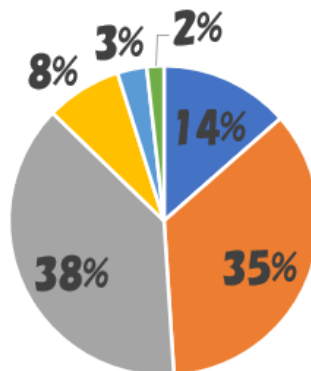


「ものすごく疲れる」人はまず生活を見直してみましょう。

- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・仮眠・昼寝をしすぎない
- ・お風呂は早めに入る
- ・夜遅くに食べない
- ・デジタル機器の使用を控える
- ・平日と土日の睡眠時間をずらしすぎない



Q.疲れを感じることはありますか。



- ものすごく疲れる
- けっこう疲れる
- 少し疲れる
- あまり疲れない
- まったく疲れない
- よくわからない



スマホ等長時間使用 には要注意！

- ・スマホ等とはほどよい距離を保ち、

×歩きながら

×食事をしながら

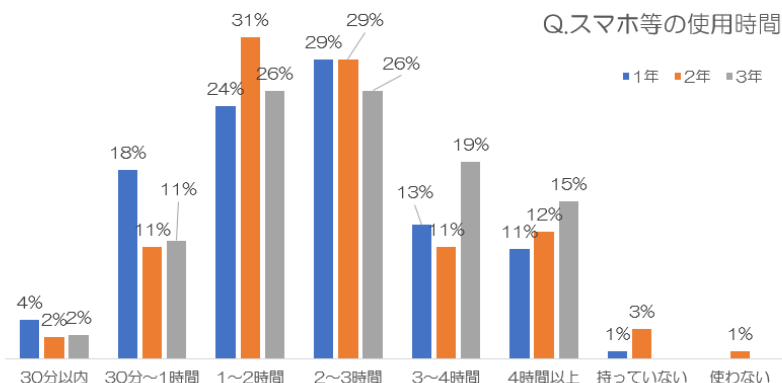
×寝る直前まで

×長時間連続で

にならないように注意しましょう。



Q.スマホ等の使用時間



熱中症には気をつけて！

熱中症に注意

この時季は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。



室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



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？



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！



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む



睡眠？水分？栄養？

「不足」に注意

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です



熱中症の応急処置は

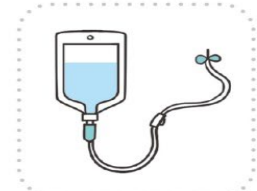
「FIRE」!



Fluid

液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



Icing

身体のコリ

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



Rest

運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



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／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

