



令和7年7月1日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。夏は室内外問わず、熱中症への注意が必要です。油断せず、こまめな水分補給や適度に冷房を活用する、運動は休憩を上手に取りながら行うなど、対策をしていきましょう。

熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ

経口補水液などで水分補給

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

こんなときは救急車!

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

睡眠中に
眠っている間も呼吸からの発汗や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとしましょう。

熱中症の症状

軽症

重症

立ちくらみ・めまい
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

覚えておこう
水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

甘いジュースばかり飲んでいる人は・・・

喉が渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給からなるべく砂糖が入っていない飲み物を意識して摂ってみましょう。

ペットボトル症候群に注意!


もうすぐ夏休み

7月19日(土)から夏休みが始まります。部活動や予定がないとついゴロゴロしがちですが、寝る時間や起きる時間を決めてメリハリのある生活を送りましょう。



また、夏休みはスマホやゲームを利用する機会が増えるかもしれません。「ネット依存」という言葉を耳にしたことがあると思います。「ネット依存」とは、生活に支障がでるほどゲームやSNSに夢中になり、やめられなくなる人のことを指します。ネットの世界は楽しいかもしれませんが、限度を超えると心や身体面に大きく悪影響を及ぼします。また、人間関係にトラブルが起きるケースもあります。皆さん、普段の使い方をチェックして、ノーメディアデーを作ってみましょう。





SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかいうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

