



令和7年6月25日  
東大和市立第一中学校  
保健室

## 暑い日が増えてきました。

学校行事、期末考査に向けての勉強、部活動、習い事…。なかなか休まるときがなく、毎日が過ぎていきますね。これからの時期は気温の高い日も増えるので、熱中症への注意をお願いします。特に、部活動に参加する生徒は、コンディションを整えて臨んでください。運動部の部員は、水筒の中身をスポーツドリンクにすることを勧めます。熱中症は重症化すると命にかかわる病気です。「自分は大丈夫」ではなく、「自分もなるかも」という意識を持って、きちんと対策しましょう。

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



登下校中の暑さ対策もしましょう。また、冷房で体が冷えて具合が悪くなる人もいますので、環境に合わせて調節できるように工夫しましょう。

#### 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



#### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



暑い日に保健室の来室が増えます！一緒に原因を考えると、この暑さでよく眠れなかった…という人が多いです。この記事を参考にしてみてください。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

#### タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

#### 風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

#### 湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



## 健康診断の「結果のお知らせ」について、追加の配付情報

5月のほけんだよりでお知らせしたものに、追加情報です。

・先週、色覚検査(1年生希望者のみ)を実施しました。結果はその場で本人に渡しています。

### ・心臓検診一次、尿検査二次の結果を配付しました

心臓検診を受けた生徒で結果をもらっていない場合は、今年度は異常なしの結果です。(一中では、一次検査異常なしの場合にはお知らせの配付を行っていません。)

尿検査二次の結果が異常なしだった生徒には、結果の配付をしています。

### ・今週中に、脊柱側弯症検診(モアレ検査)の他学年対象者にお知らせを配付します。

今年度の脊柱側弯症検診の日程が決まりました。内科健診の結果、脊柱側弯症検診(モアレ検査)の対象になった生徒には、今週中にお知らせを配付します。(2年生は全員対象なので、個別のお知らせは配付しません。内科健診で指摘があった場合には、「健康診断の記録」に「モアレ検査対象」と印字されます。)

## 視力検査の結果はどうでしたか？

健診をきっかけに、目の健康について関心を持ってくれることを期待しています。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

### 外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

### 遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

### 疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

### 明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。