

# ほけんだより



蓮田市立蓮田南中学校  
保健室  
令和7年7月1日  
No. 4

6月から猛暑日が出るなど、梅雨とは思えない厳しい暑さが続いています。今年も長い夏になりそうなので、熱中症には継続的に警戒し、予防対策をとりましょう。

あと3週間で夏休みに入ります。生活リズムが乱れないように注意しながら、夏休みだからできることをたくさん経験できるといいですね。



## 夏を元気に過ごすために

### 水だけ補給じゃ危ない？

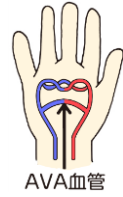


汗には塩分（ナトリウム）が含まれているので、汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といい、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事です。外で遊んだりスポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



### 手のひら冷却で熱中症予防



熱中症予防のひとつとして覚えてほしいのが、「手のひらを冷やすこと」。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

#### やり方のポイント

- \* 氷水を入れたバケツなどに手を入れて冷やす。
- 15℃程度の水温が効果的。
- \* 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより効果的。
- \* 難しい場合は、保冷剤や冷たいペットボトルを握る。



### この夏はこれをやめよう

夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整える「自律神経」がうまく働かなくなるのが原因の一つ。夏バテしやすい人は、これをやめてみましょう。

#### 1 エアコンの設定温度を下げすぎのをやめる

外との気温差が大きすぎると自律神経が乱れてしまうので、適切な使用を心がけましょう。



#### 2 冷たいものばかりを飲むのをやめる

内臓に負担がかかるので温かいものも取り入れて。

#### 3 朝寝坊をやめる

朝日を浴びて体内時計をリセット。朝ごはんを食べて栄養をバランスよくとりましょう。



## ネットやSNSの使い方について考えよう

こども家庭庁の調査で、中学生の平日1日あたりのインターネット利用時間が初めて平均5時間を超えました。利用時間は年齢が上がるにつれて増加し、高校生では6時間以上、なんと1歳でも100分以上だそうです。その中でネット依存に陥ったりSNSでトラブルになったりする子どもも増加傾向です。

### 実際にあったSNSでの性被害

LINEの掲示板でモデルの学生と仲良くなり、自分の写真を送った。その後「水着の写真を送って」など徐々に要求がエスカレートし、断ると「今までのやりとりや写真をさらす」などと脅され、裸の写真を送ってしまった。犯人はモデルの学生になりすました成人男性だった。



被害者側だけでなく、SNSで友達を誹謗中傷したり友達の写真を勝手に投稿してしまう行為も起きています。軽い気持ちで投稿した動画が実は犯罪という場合もあります。



「バレなければいい」「他の人もやっている」という軽い意識が人生を台無しにする可能性を考えておきましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 夏休みのうちに受診を！

受診のお知らせを受け取った人は、時間のとりやすい夏休みまでに済ませるようにしましょう。検査や治療が終わり次第、お知らせを学校に提出してください。



### 給食後の歯みがきチェック結果（6月）

1-1	60.9%	2-1	94.1%	3-1	94.5%
1-2	98.8%	2-2	99.3%	3-2	99.4%
1-3	98.9%	2-3	89.3%	3-3	99.4%



保健委員会ですぐ歯みがきチェックを行っています。むし歯予防のためにも、食後のエチケットとしても、毎日忘れずに磨くようにしましょう。