



2025.7月 和歌山市立貴志中学校 保健室

梅雨も明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、体がだるい、食欲が湧かない、なかなか眠れない、こういった症状が出てきている人がいるかもしれません。このような状態をそのままにしておくと生活習慣が乱れ、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、自分ができそうなこと一つずつでもいいので取り入れて、生活リズムを整えていきましょう。

もうすぐ夏休み。いろいろなことに挑戦するよい機会です。暑さに負けず充実した毎日を過ごしてください。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

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とかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかりと寝よう。



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。



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

保護者の方へ



保護者の皆さん、今年度も定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。夏休み前の個人懇談の際に、担任の先生を通じて、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しさせていただきます。お子さまの健康管理にご活用ください。今回の健康診断やその結果に関わらず、お子さまの心身の健康等について気になること、ご心配なことがありましたら、学校・保健室までご相談ください。