

ほけんだよ 7月

2026. 7 和歌山市立明和中学校 保健室

だんだんと気温が高くなり熱中症のリスクが高くなってきました。暑さからの疲れで保健室に来室する生徒も多くなったように感じます。夜遅くまで起きていたり、朝ご飯を食べていない人はいませんか？生活習慣の乱れは体調をくずす大きな原因でもあり、熱中症にもなりやすいです。暑さ対策を上手にして元気に夏休みを迎えられるといいですね。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

保護者の方へ

健康診断結果を受けて

今年度の定期健康診断も保護者のみなさまにご協力いただき、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」をお渡しいたします。お子さまの健康管理にご活用ください。なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング検査』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。

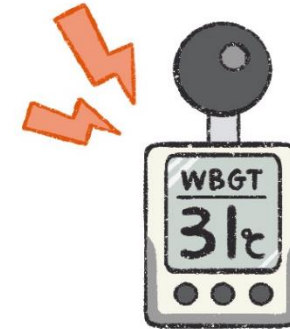
今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること、ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。

～7月の保健目標～

体調管理のプロになろう！しっかり水分補給をしよう。

夏の
部活動では
ここに注意!

WBGT値31度以上は
原則中止



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



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