



2026.7.17 日進中学校 保健室



熱中症にならないために

熱中症とは、暑い場所でたくさん汗をかき、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体の中に熱がこもってしまう状態です。また、気温が高い日や湿度が高い日、急に暑くなった日は熱中症になりやすいです。



熱中症を予防するためには？



のどがかわく前に
水分・塩分補給をする



十分な睡眠・食事をとり
体調を整える



帽子や日傘をさして
暑さをさける

もし、部活動や外であそんでいるときに、頭痛やめまい、吐き気などの症状がでたら、無理はせずに部活動の顧問の先生や周りにいる大人に伝え、日かげや涼しい場所に移動し、体を冷やして休むようにしましょう。



1学期がおわり、いよいよ夏休みが始まります！
夏本番を迎え、暑い日が続いています。熱中症を予防するために、こまめな水分補給や十分な睡眠を心がけましょう。夏休み中も規則正しい生活を続け、けが・事故などにも気を付けて、元気で充実した夏休みを過ごしてください。

冷たいもの^①をとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



健康診断 受けて終わり じゃ もったいない！

気になるところが
見つかったら ✕

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら ✕

早期治療の
チャンス



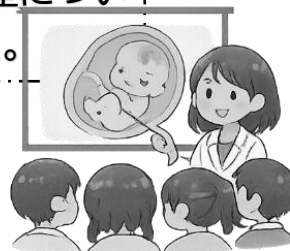
結果がバッチリ
だった人は ✕

自分の
良いところに
気づける
チャンス



1年生 性教育講演会を実施しました！

5月1日(金)に1年生を対象に、いずれ直面する性に関する諸課題に対して、正しい知識を習得するとともに、適切に意思決定や行動選択できる力を身につけることを目的として、専門的な知識のある助産師・思春期相談士・性教育認定講師の 浜野優子先生 に来ていただき講演を行いました。「いのちのはじまりと思春期の体の変化」というタイトルで妊娠・出産について、思春期の心と身体の変化についてのお話をしていただきました。



授業風景

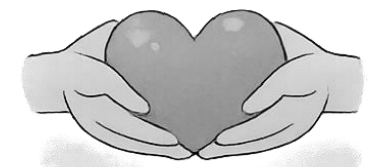


妊婦さん体験の様子



生徒の感想

- ・出産はお母さんだけががんばるものだと思っていたけれど、赤ちゃんも頭を小さくしたりしてがんばっていたんだなと思いますすごいと感じた。
- ・自分のからだや心など自分のことは大切にしないといけないと改めて感じた。
- ・男女の体のちがいや、ホルモンのこと、妊娠出産のこと月経のことなどがわかってこれから友達や自分、みんなのことを大切にしたいと思いました。
- ・誰のものでもないからこそ、自分の身は自分でしっかり守っていかないといけないなと改めて感じました。
- ・今日話を聞いて命の大切さと自分と相手の気持ちを考えることが大切だと思いました。自分も助産師さんになって1人1人の命や赤ちゃんの誕生を支えていく人になってみたいと思いました。
- ・自分という存在は本当に大切なものだと言っていて改めて感じました。自分を産んでくれたお母さんに毎日感謝を忘れないでおこうと思いました。
- ・性別に関係なくお互いのことを知っておくことが大切だと分かりました。



いのちも大切に