

ほけんだより



令和 7 年 7 月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

7月といえば七夕。校内の笹飾りに、みんなの願いごとが並ぶ季節です。「推しに会えますように」「テストでいい点がとれますように」「恋が叶いますように」など、思わず笑顔になるような願いがいっぱい。短冊に書くことで、自分の気持ちを見つめ直すきっかけにもなりますね。これから暑さが本格化し、体調をくずしやすい時期になります。かわいい願いごとが叶うよう、毎日の生活リズムを大切にして、しっかり食べて、しっかり休むことを心がけましょう。キラキラの夏を、みんなが元気に迎えられるように☆

とにかく気をつけよう

熱中症



1. 水分補給をしっかり！

- のどが渇く前にこまめに水分をとろう。
- 水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液もおすすめ（汗で失われた塩分も補える）。
- 部活中や外にいるときは、20～30 分おきにこまめに水分補給。

2. 睡眠と朝ごはんをしっかり

- 寝不足や朝食抜きは危険！
- 睡眠不足や栄養不足だと体温調節がうまくできなくなる。

3. 暑さを避けよう

- 直射日光を避ける（日陰を歩く、帽子をかぶる、日傘を使うなど）。
- 無理せず、涼しい場所で休憩をとる。
- 家でも学校でも、エアコンや扇風機を適切に使用しよう。

4. 周りの人にも気を配る

- 顔が赤い、汗をかいてない、ふらついてる人がいたらすぐに声をかける。
- 自分の調子が悪いときは「がまんしないで」先生や友達に伝えること！



めまい・立ちくらみ 気分が悪い・吐き気 頭痛・だるさ 筋肉がつる（こむら返り）

→ このようなときは、すぐに涼しい場所に移動、水分補給を！

知っていますか？

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは、気候変動適応法に基づいて、適当な冷房設備を有する等の要件を満たす施設を、誰もが利用できる暑さをしのげる施設として、市町村長が指定した施設のことです。

詳細は各自治体のホームページに載っています。給水機の設置がある所もあります。事前に調べておくと安心です。



施設の入口などには、指定クーリングシェルターであることがわかる「クーリングシェルター・マーク」を表示しています。

気をつけすぎも注意！？ 一涼しい部屋にこもりすぎていませんか？

暑さや熱中症を気にして、一日中エアコンの効いた部屋にこもって…なんて日、ありませんか？たしかに無理な外出や運動は危険ですが、「暑さにまったく体が慣れないまま夏を過ごすこと」も、実は熱中症のリスクを高めてしまうのです。また、ずっと室内にいと運動不足や生活リズムの乱れ、気分の落ち込みにもつながります。暑い日でも、朝や夕方など比較的涼しい時間帯に軽い散歩やストレッチをしたり、こまめに水分をとって汗をかくことで、少しずつ体を夏に慣らしていくことができます。

SNSと心の健康

夏休みが近づき、SNSを使う時間が増える時期です。友達の楽しそうな投稿を見て、「自分だけ置いていかれてる気がする…」そんなふうに感じたことはありませんか？SNSには楽しい一面もありますが、無意識のうちに「比べすぎ」てしまい、心が疲れてしまうこともあります。

人それぞれペースがあること、自分にとって心地よい距離感を大切にすることが、SNSとうまく付き合うコツです。「疲れたな」「ちょっとしんどいな」と感じたら、スマホを閉じて一息つく時間をとってみてください。

SNSの世界がすべてではありません。リアルのつながり、何気ない日常も、あなたの心を支えてくれる大切なものです。心がモヤモヤしたときは、保健室や信頼できる大人にも相談してくださいね。



1学期、みなさんおつかれさまでした。慣れない環境での新生活、よくがんばりました。

もうすぐ夏休み、ゆっくり心も体も休めてくださいね。また、健康診断で治療勧告のあった人、どこか具合の悪い人は、受診しておいてくださいね。

2学期、元気に会えるのを楽しみにしています。