

令和7年7月16日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

早いもので1学期もあと2日となりました。特に1年生の皆さんは新しい学校や環境で目まぐるしい毎日だったのではないのでしょうか。2、3年生の皆さんも勉強に運動にと新たな気持ちで駆け抜けた1学期だったと思います。

日に日に暑さが厳しくなりますが、熱中症に気をつけつつ、是非充実した夏休みを過ごしてください。9月にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！！



☆熱中症はなぜ起こる？☆

普段の私たちのからだは、体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱が溜まっていくのが「熱中症」です。

- 環境**
 - ◆気温が高い
 - ◆湿度が高い
 - ◆風が弱い
 - ◆急に暑くなった
- からだ**
 - ◆下痢や発熱で脱水状態
 - ◆栄養状態が悪い
 - ◆睡眠不足などで体調不良
 - ◆肥満傾向
- 行動**
 - ◆激しい運動
 - ◆慣れない運動
 - ◆長時間の運動
 - ◆水分補給をしない

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。



☆部活動時の熱中症に気をつけて☆

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。熱中症が多いのは7月下旬から8月上旬です。

暑さに慣れないうちは無理をしない、運動を始める前とのが渴く前のこまめな水分補給、汗をかいたら塩分も補給する等、予防がとても大切になります。特に、暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしないようにしましょう。



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人が見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報 の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。

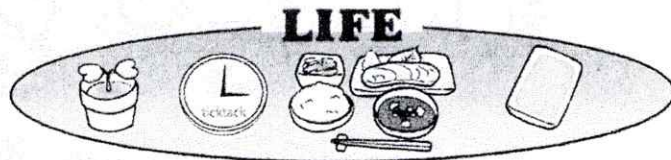
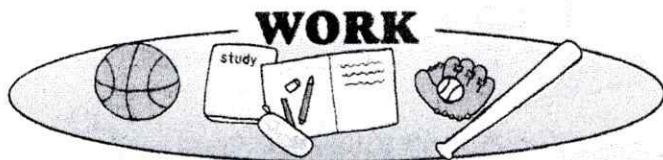


SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

☆もうすぐ夏休み！1日1日を有意義に過ごそう！！☆

夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体を一回り大きくする絶好のチャンスです。2学期には、夏休みに得た成果を思い切り発揮できるようにしましょう！！



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

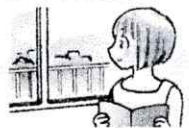
勉強



元気＋
充実の
ポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

部活動



元気＋
充実の
ポイント

- 水分補給をしょうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを！！

生活リズム



元気＋
充実の
ポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると・・・



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気＋
充実の
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ほんやりできる時間が必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

お酒・タバコの誘いはNO

「まっ、いっか。1回くらい」で始めて、本当に1回ですみますか？

友だちと思っている人からのこんな誘いのことは。

「1回だけだから」「経験、経験」「つき合い悪いな」「一緒に楽しもうぜ」「友だちだろ？」



アルコールもタバコも、20才になるまで禁じられているのは、からだに悪い影響があるから。すぐには現れなくても、将来のどこかでからだの不調になって出てきます。

断る気まずさや、目先の好奇心からの「1回」で、将来の「自分」に悪い影響を与えてもいいですか？



<保護者の方へ>

☆定期健康診断の結果を返却します☆

書類のご提出や受診等へのご協力、ありがとうございました。

全ての結果をまとめた「定期健康診断の記録」を本日配布いたします。是非、お子様と成長をお話ください。

※まだ受診していない方は、時間が取れる夏休みを利用して受診をすることをお勧めいたします。

