

保健だより No. 7



令和7年7月29日
魚沼市立湯之谷中学校
保健室



暑い日が続きますね。夏休みとなりますが、夏休み明けの体育祭に向けて、できるだけいつも通りを心掛けて、生活リズムをしっかりとキープしておきましょう。体育祭練習は、暑さに気を付けながらの練習となりますので、普段、暑さの中での活動の機会が少ない人は、暑さに体を慣らしておくこと（暑熱順化）をしておきましょう。適度な暑さの中での軽い運動（じわっと汗をかくくらい）がよいと言われています。水分補給をしながら、夏休み期間を有効に利用して、徐々に体づくりをしておきましょう。

あせ 汗でわかる!? あなたの生活習慣

あせ 汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よーあせ 良い汗	わるーあせ 悪い汗
 - こつぶ ●小粒でサラサラ - すく ●においが少ない - かわ ●乾きやすい	 - おおつぶ ●大粒でベトベト - つよ ●においが強い - かわ ●乾きにくい

わる あせ 悪い汗がベトベトするのは、からだ ちょうし ととの 成分が汗と一緒にいるから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

わる あせ 悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など



長引く咳・のどの痛みに注意しましょう

長引く咳

⇒⇒⇒ 全国的に「百日咳」が流行しています。

「マイコプラズマ感染症」の発生も見られています。

のどの痛み

⇒⇒⇒ 「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱」は夏に流行しやすい感染症です。

「溶連菌感染症」も最近は夏場でも多く見られます。



★「かぜ症状だから」と軽視せず、症状がある場合は早めに受診しましょう。

★「溶連菌感染症」は放っておいたり、治療が不十分だったりすると、重症化や合併症のおそれがあるため、注意が必要です。

大きなけがや病気があった場合、感染症に罹患した場合はご連絡ください。

【連絡先】025-792-0295（湯之谷中学校）

・連絡は、平日の8:10~16:40の間をお願いします。8/12（火）~15（金）は職員は不在です。

・感染症に罹った場合の「療養解除届」「登校許可証明書」は学校ホームページから印刷できますのでご利用ください。

（裏面）血液検査（任意）のお知らせ →→→

血液検査（任意）のお知らせ

希望者は、別紙「血液検査（任意）のお知らせ」を確認して、個人で申し込みをしてください。

めまいや立ちくらみ、顔色不良などの顕著な症状がなくても、何だか「疲れやすい」「朝起きられない」と感じていて、検査をしたらかなりの貧血が進んでいたということも、成長期の中学生には珍しいことではありません。魚沼市教育委員会が実施の血液検査（任意・無料）の案内を配布しました。必要に応じてご利用ください。

【貧血かも？チェック】

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 朝起きられない
- ☐ 体力が落ちたと感じる
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 顔や下まぶたが白っぽい
- ☐ 氷を食べたくなる
- ☐ 爪がスプーン状に反っている



お酒の誘いにNOを言う勇気を

夏休み中、友だちや親戚、SNSでつながっている人からいろいろな誘いがあるかもしれません。
雰囲気悪くするんじゃないか、嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩んでしまうのはわかります。



でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして自分を大切に思ってくれる人を守ることでもあります。

一緒に飲もうよ

ちょっとくらいなら大丈夫だよ

みんなやってるよ

断る言葉の例

お酒を勧めた人が罰せられてしまうんだよ

法律で禁止されているから飲まないよ

脳や体に良くないって学校で習ったよ

別に飲みたいくないからいいから

親を泣かせたくないから飲まない



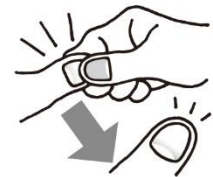
NO

きつぱりと思いを表示を！

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き

強い渇き ぼんやりする

食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする

体温が上がる

強い疲れ 尿が少なく・濃くなる

頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。