

# ほけんだより 7月

2025年7月16日 大田区立東蒲中学校保健室

7月になり、毎日暑い日が続いています。急に気温が高くなり、体調を崩す人が増えています。これから夏本番に向けて、こまめな水分や休養をとって熱中症対策に努めていきましょう。そしていよいよ今月から待ちに待った夏休みが始まりますね。楽しい夏を過ごすには感染症や暑さに負けない強い体づくりがかけません。夏休み中も生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を送りましょう。

健康診断の  
結果をふまえて

## 今後に活かすために

結果の  
お知らせ

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「検診結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか?夏休みは治療のチャンスです。まだ受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。



疾病や異常の疑いがなかった人も健康診断の結果をもう気にしなくていい…と考えず、昨年の結果と比べてみて変わったことはないか、受診対象ではなかったが気になるところはないかななど、現在の状態をしっかり把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

♂♀?

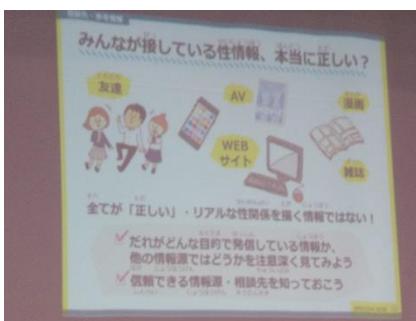
## 第3学年 性教育講座



7月11日(金)に大田区感染症対策課とNPO法人ピルコンをお招きし、第3学年を対象に「性教育講座」を実施しました。

事前アンケートで生徒から出た質問に答えていただいたり、避妊の方法や様々な性のあり方、正しいSNSの使い方などを学びました。また、11名の保健委員や学級委員が協力してくれたゲームでは、性感染症がどのようにして広がっていくかを可視化して学ぶことができました。普段、授業やご家庭でなかなか話すことが難しい内容も、動画や実物を用いて分かりやすく説明してくださいました。

中学校を卒業し、高校に進学したり、社会に出たりする中で、自分自身や自分の周りの人の心と体を大切にできる人になってほしいと願っています。今回の講座で学んだことが、将来、皆さんのが迷った時や悩んだ時に正しい選択をするためのヒントとなれば嬉しいです。



## 真夏向け バージョンアップ

# 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

### 1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します  
(熱中症対策では塩分補給も大事!)。



### 2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



## ご用心! 夏の開放感 思わぬ落とし穴が?!

勉強に、部活にと、何かと忙しい夏休みが始まります。でも、みなさんが何より楽しみにしているのは、やはり自由な「遊び」の時間かもしれませんね。その中では、旅行なども含めて普段の生活とは違った場所に行ったり、クラスや部活以外の友人や知人と交流を持ったり機会も増えることだと思います。

でも、夏休みの開放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルに繋がることもあります。長期休みはタバコやアルコール、体に害を及ぼす様々な薬物などと距離が縮まることも心配されます。開放的な気分に流され、のちのち困るような事態にならないよう、「自制」を心がけてほしいと思います。



## 室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!



部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか?



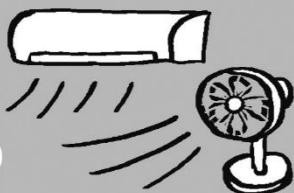
のどがかわいていなくともこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れないに!

