



2026. 6
日の出中学校 保健室

6月21日は夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さがはじまる頃です。
また、天気によって気温の変化が激しく、体調を崩す人も多くなっています。

暑さに備える身体づくり

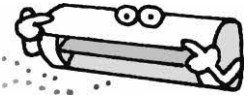
◆ 汗をかく

毎日、軽く体を動かして、しっかり汗をかける身体づくりをしておきましょう。
必ず水分補給をしてください。



◆ 暑さに慣れる

少しずつ身体を暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、窓を開けて風を通すような工夫をしましょう。エアコンを使う場合、設定温度は高めにしめよう。



◆ 熱中症を予防する

この時期は、急に真夏のように暑くなることがあり、体が暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

熱中症とは 暑さのために、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を起こします。

↓こんな日は危険が高まる

- ・ 気温が高い日
- ・ 急に気温が上がった日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 風のない日

軽

重

熱中症になると次のような症状が起こります。

- ☐ 大量の汗 ☐ 足がつる ☐ めまい、ふらつき



- ☐ 頭痛 ☐ 吐き気 ☐ だるい、力が入らない



- ☐ 発熱 ☐ まっすぐ歩けない ☐ 意識もうろう



飲み物・タオル・着替え(必要な場合)など、忘れずに持ってきてましょう！
※飲み物が足りなくならないように、気をつけましょう。

～検診結果を配付しています～

健康診断の結果、所見があった生徒のみ、結果を配付しています。
内容をご確認の上、受診することをお勧めします。受診後は、報告書をご提出ください。



健康診断の結果をお知らせします



～梅雨の時期の注意点～

◆食中毒

温度が上昇する梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。食べ物にバイキンがついていても目には見えません。食中毒の発生は6月から10月頃が多いので注意しましょう。

◆事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。

また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので、十分に注意してください。



◆かぜ

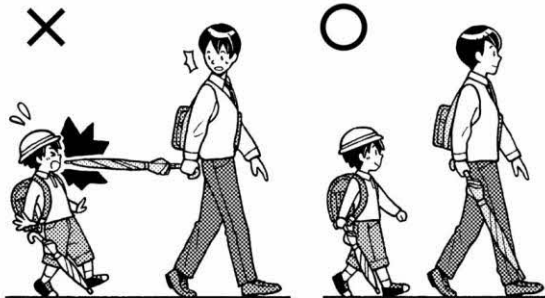
蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がります。汗をかいたらすぐに着替え寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

雨天時 に注意すること

滑って転倒しやすい



傘は横に持たず、縦に持つ



気温に応じて衣服を選ぶ



雨にぬれたらすぐにタオルで拭き、服を着替える



©少年写真新聞社2026

～色覚検査の希望について～

人間の色の見え方は個人差があり、検査で似たような色が区別しにくいという所見があっても、日常生活をほぼ支障なく過ごすことができます。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色（オレンジと黄緑）を見分けられなかったりする場合があるようです。

色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。学校でも個別に色覚検査表によるスクリーニング検査を行うことができますので、検査を希望する場合はご相談ください。