



令和8年7月13日

双海中学校 保健室

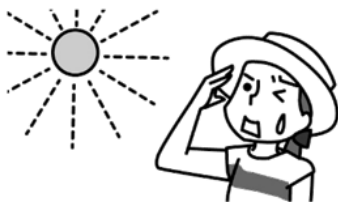
いよいよ夏本番です。夏休みまであと少しですね。充実した夏休みを元気に過ごすためにも、正しい生活リズムで、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう！

熱中症に気をつけよう

急に暑くなったときや、運動しているときに気をつけたいのが熱中症です。熱中症は屋外にいるときだけでなく、屋内にいるときもかかることがあるので、夏場は注意が必要です。

屋外ではこんなときに注意！

☁️ 気温が高いとき
(急に暑くなってきたとき)



☁️ 湿度が高いとき



☁️ 水分をとっていないとき



他にも、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

屋外の条件+屋内ではこんなときに注意！

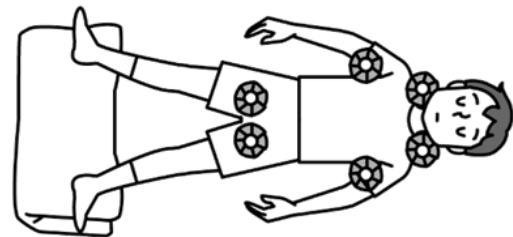
風通しが悪いとき 室温が高いとき

寝ているときは暑さに気づきにくいので気をつけましょう。エアコンや扇風機を使ったり、寝る前に水分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう。



熱中症かな？ と思ったときは

- ・風通しのいい場所（日陰など）で休憩する
- ・首や腋の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



熱中症にならないために大事なこと

- ・暑いときや湿度の高いときには無理をしない
- ・運動はなるべく涼しい時間帯にする
- ・風通しのいい日陰でこまめに休憩をとる



令和8年度学校保健委員会より、 楳本先生にアンケートの質問内容について答えていただきました！



★保護者からの質問について★

※個人の特定を防ぐため、一部文章を変更しています。

- ・反抗期の子とも向き合うときに、どうしても自分が正常な状態ではなくなってしまうときが多いので、すぐに自分をコントロールできるおすすめの方法があれば教えてください。

親子なので、感情が揺れるのは当然のことだと思います。ただ、その時に何が問題で反抗期のお子さんに対して正常な状態でいられなくなってしまうのかを考えてみると、ご自身の価値観とお子さんの価値観の違いに気付くかもしれません。

- ・色々話してくれて、家族にも優しく接することができる子に育ってくれました。これから反抗期に入ると話してくれなくなることもあるのかな、と不安も感じます。親子とはいえ、適度な距離感を保つように心掛けているのですが、この考え方は間違いではないでしょうか。

とても優しい子どもさんに育っていますね。おっしゃる通り、親子であっても適度な距離感はとても大切だと思います。

- ・今反抗期なのか、質問しても「うん」と返事だけで、会話が續かないことが多いです。機嫌の良い時は話してくれるので、「まあしょうがないか。反抗期だから」と思っています。そのうち話してくれるかな？と・・・

反抗期のきついお子さんは、返事もしないと言われる親御さんが多いです。返事があったら今は良しかもしれませんね。

- ・携帯やiPadにイヤホンをつけて自分の時間を楽しんでいることが多く、どんなことをしているのか具体的に分からない。そんなときは、子どもを信じて自由にさせるべきなのか、「何してるのか」聞くくらいはした方がよいのか悩みます。

聞けるのであれば、聞いてみてください。お子さんの今の関心事を知ることはとてもいいことだと思いますよ。

- ・ゲームやYouTubeばかりで困っています。使用時間を本人が意識して調整できる方法があれば知りたいです。

本人が時間を意識して調整するのはなかなか難しいと思います。方法としては、タイマーをセットして時間を決めてやってみるくらいでしょうか。

- ・いじめの相談先について知りたい。

学校から紹介された機関に相談するのが一番かと思います。それでもということであれば、学校と連携してご対応していただくのが良いと思います。(ケースバイケースだと思います。)