

おうちのひとといっしょによんでください



ほけんだより NO. 4

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 令和7年度



6月は、気温の変化が激しく、発熱や風邪症状で体調を崩す児童生徒が多くいました。鳥取県西部地区では、伝染性紅斑（りんご病）、胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などの感染症が発生しています。引き続き、家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

いよいよ夏本番です。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけず、バランスを崩した状態です。基本的な生活リズムを変えず、早寝・早起き・朝ごはん、体の調子を整えていきましょう。



7月保健行事



- 1日(火) 身体測定(高等部)
- 3日(木) 身体測定(中学部)
- 4日(金) 身体測定(小学部)

※中学部2年生は、3日に職場実習があるため、別の日に身体測定をします。

夏休み中に治療しましょう！

時間が取りやすい夏休みのうちに早めに検査や治療を受けましょう。結果のお知らせがない人でも不調があれば早めに受診しましょう。

なお、受診後にはお知らせの用紙を学校へ御提出ください。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



ねっちゅうしょう
熱中症
3つの

げんいん
の原因は

ふ そく
不足!?

すいみん
睡眠
ふ

不 足



すいみんじかん みじか つか た たいおんちようせつ
睡眠時間が短いと疲れが溜まっていき、体温調節
きのう よわ たいおん あ
機能が弱まって、体温が上がりやすくなります。

ひろうかいふく にち じかんていど すいみん はやお
疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・
はやね せいかつ ととの
早寝で生活リズムを整えることです。

すいぶん
水分
ふ

不 足



のど かわ ひつよう すいぶん ふそく
喉が渴いているときは、必要な水分が不足している
だっすいじょうたい すいぶん ふそく けつえき りよう へ
脱水状態です。水分が不足すると、血液の量が減って
ドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくし
ます。のどが渴く前に、こまめな水分補給をしていきま
しょう。

うんどう
運動
ふ

不 足



れいぼう き すず へや
冷房の効いた涼しい部屋でごろごろしてばかりだ
と、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗
がうまくできません。室内でできる運動を取り入れて
みましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えていきましょう。

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防にプラス て れい きやく 手のひらの冷却



AVA血管

なつ ひと ねっちゅうしょう よ ぼう たいせつ
夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・
きゅうけい よ ぼうほうほう おぼ
休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ
ります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を
ちようせつ はたら けっかん とお ねっちゅうしょう たいおん じようしやう お
調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こる
ため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

て ひ とき 手のひらを冷やす時のポイント

こおりみず い て ひた もっと こう か てき むずか ば あい
❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、
こう か すこ お ほれいざい
効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

うんどうまえ きゅうけいちゆう ぶんかん よ ぼうこう か たか
❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

