

ほけんだより 9月

令和7年9月5日
昌平中学・高校
保健室

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

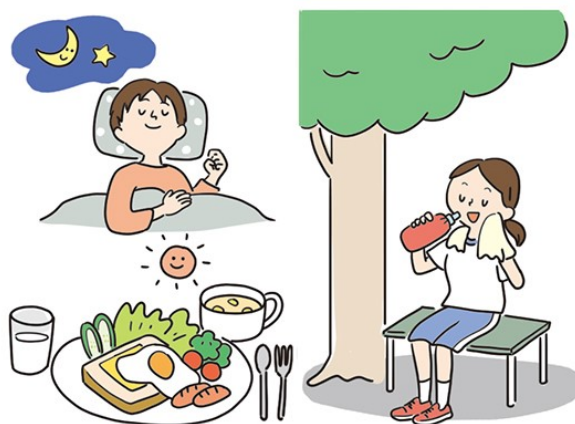
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかりとり。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給**する。
- 運動するときは、**ときどき休憩**する。
- **体調が悪いときは、運動しない。**



「熱中症かな?」と思ったら…

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- ☐ 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。

- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



友だち関係

。について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。



そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

該当している人は・・・

歯科・眼科などの治療や受診報告書、
学校管理下でケガした際の「スポーツ振興
センター災害共済給付金申請書類」を
保健室へ提出してください。