

保 健 だ よ い

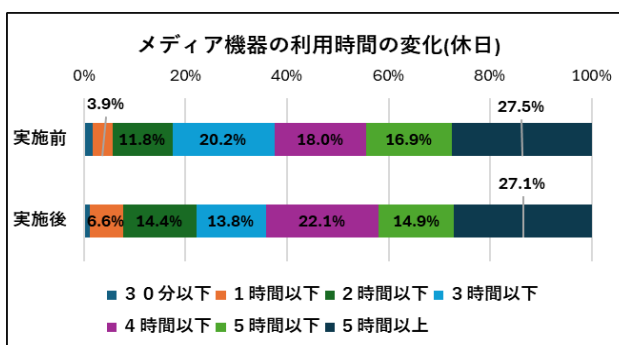
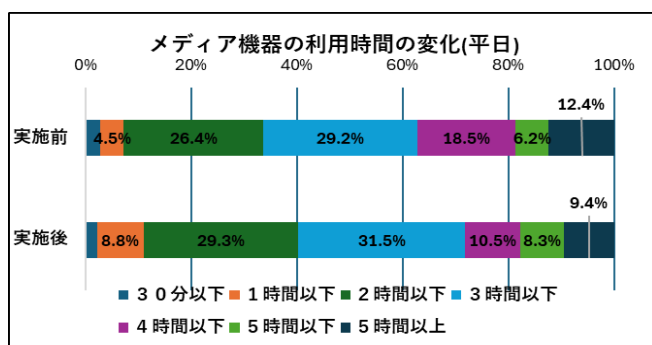


令和8年7月17日（金）

墨田区立文花中学校 保健室

暑い日が続いています。明日からの夏休み、熱中症や夏の感染症に気をつけながら、楽しい経験をたくさんしてほしいと思います。

＊ ＊ アウトメディアに取り組みました ＊ ＊



ワークシート提出者の内、有効回答者数 178 名

平均使用時間が減った生徒

平日**67**名、休日**51**名

変化のなかった生徒

平日**30**名、休日**42**名

平均使用時間が増えた生徒

平日**81**名、休日**85**名

使用時間を減らすことは、難しかったようです…！思っていた以上に使用時間が長かったという感想が多くありました。

【感想】

- ・意外とメディアを使っている時間が長く驚いた。メディア機器を使わないことは難しかった。
- ・意外に意識すれば使用時間が減らせると思った。
- ・6限までない日や時間のある土日の使用時間が増えてしまうのが課題だと改めて感じた。
- ・暇だと感じたらスマホに手が伸びていることが多いので、スマホの置き場所や使用する場所を家族で確認する。
- ・時間を見直せてよかった。**ワークなどが進んだ。**
- ・アウトメディアをして自分の**趣味ができた。**その趣味をこれからも続けていきたい。
- ・スマホを使う時間を少なくすることで**自主練に使う時間が多くなった。**あと**目が良くなった気がする。**
- ・スマホをやめた分、**勉強に集中できました。**時間が有効に使えてよかったです。
- ・メディア機器を触る機会が少なくなった。**眠る時間が伸びてすっきり起きられるようになった。**

【保護者の方からのコメント】

・一度しかない中学生生活をスマホだけに使うことなく、沢山のリアルに挑戦してください。スマホに時間を奪われることなく、時間を自分の成長のために使える人になってください。いつでも応援して、見守っています！！

【ルール】

- ・使用は 21 時、22 時、23 時まで ・やることをやってから使用する ・1 日〇時間まで
- ・スマホを部屋に持ち込まない ・勉強するときは近くにスマホを置かない など

夏休みは、スマホ・ゲーム以外に楽しいことを見つけよう！新たなことに挑戦してみよう！

引き続き、ご家庭のご協力よろしくお願いいたします。

！熱中症はこんな症状！

重症度Ⅰ度【軽症】＝経過観察



- ☐ 意識ははっきりしている
- ☐ めまい・立ちくらみがある
- ☐ 筋肉痛・こむら返りがある
- ☐ 大量の発汗がある ☐ 生あくび

【応急手当】

涼しい場所へ移動・服を緩める・
足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給



良くなければ
医療機関を受診

重症度Ⅱ度【中等症】＝受診



- ☐ 意識が何となくおかしい
- ☐ 吐き気がある or 吐く
- ☐ 頭ががんがんする（＝頭痛）
- ☐ 体がだるい（＝倦怠感）



【Ⅰ度の応急手当】に加えて

すみやかに医療機関を受診する

重症度Ⅲ度【重症】＝救急要請



- ☐ 意識がない
- ☐ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ☐ 体がひきつる（＝痙攣）
- ☐ まっすぐ歩けない or 走れない
- ☐ 体が熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

重症度Ⅳ度【重症】＝救急要請

（※2024年にガイドラインが改訂され、追加されました！）



- ☐ 意識がない
- ☐ 表面体温40℃以上（脇下体温計で測定）、あるいは皮膚が明らかに熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

予防方法

- ☐ のどが渇く前に水分をとる こまめにとることがポイント！
- ☐ 水分だけでなく、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給する
- ☐ 運動時は30分に1回は休憩する
- ☐ 吸水・通気性の良い服&帽子の着用
- ☐ すぐに利用できる休憩場所の確保
- ☐ 体調が悪いときは無理せず休む



＊＊健康の記録を配布します＊＊

「健康の記録」を配布しました。結果を確認してください。身長と体重は、グラフになっています（墨田区内の小学校を卒業した人のみ）。基準線に沿って成長していますか？また、肥満度が「やせすぎ」「やせぎみ」「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」にあたる人は、思い当たる原因がないか考えてみましょう。



肥満の場合、ほとんどは摂取エネルギー（食べる量）が消費エネルギー（運動量）を上回っているために生じるものです。おやつやジュース、食事をとりすぎているか、運動不足になっていないか振り返ってみましょう。病気が隠れている場合もあるため、身長に比べ、明らかに体重が多い、もしくは体重増加傾向が続いているときには一度医療機関を受診しましょう。急に体重が減っている場合も受診が必要な場合があります。

保健室からのお知らせ

- 健康の記録をご確認いただき、ご家庭で保管してください。
- 健康診断の結果、受診が必要となった場合には、既にお知らせを配布済みです。結果を学校へお知らせください。受診がまだお済みでない場合には、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。
- 体のことで心配なことがある場合にはお気軽にご相談ください。