



2025年 10月1日

摂津市立第二中学校 保健室

中間テストが終わり、体育大会が近づいてきました。日中は、まだまだ暑さが残っているので、こまめに水分補給をして熱中症に気を付けてくださいね。

気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。体調を崩さないためには、きちんと睡眠と食事をとることが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

応急手当の基本は RICE

R 安静にする

I 冷やす

C 圧迫する

E 心臓より高く上げる

けが予防

準備運動で

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いました？

* 外から帰ってきたとき * トイレの後
* ごはんの前 * ペットなどをさわった後

どこを洗った？

* 手のひら * 手の甲 * 指の間
* つめの先 * 親指のまわり * 手首

チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいかつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみよう。

目を大切にしていますか？

スマホを見た後 遠くを見るとぼやける

夕方になると スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水分補給はちびちび飲みがおすすめ



水分補給は、一度にガツと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

熱中症予防に

手のひら冷やし

5 - 10分



朝ご飯

熱中症予防にも最適!



熱中症

重症度と対応

軽症

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り
※意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、様子を見守る

中等症

頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは119番

重症

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

脳が目覚めて勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが気持ちよく出る

体温が上がって元気に動ける



朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で頭がぼーとする



おなか

腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

思い切り遊ぶ元気が出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。