

ほけんだより

令和8年7月号（夏休み特別号）

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

「夏休み、あっという間に過ぎていた。」 それは・・・
ボーッとしているうちに月日が過ぎた、あっという間？
色々なことに集中して取り組んでいたら月日が過ぎた、あっという間？
時にはボーッとすることも必要ですが、夏休みの間に何かやり遂げたという達成感は、二学期からの自信や活力につながります。

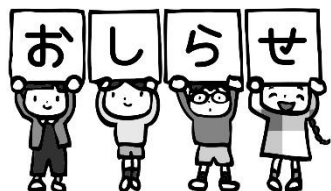
☆定期健康診断の結果と受診について

○各健康診断結果の通知状況について

- *尿・眼科(視力)・歯科 → 健診終了毎に全員に通知済。
- *結核・心電図・内科・耳鼻科(聴力) → 有所見の人に通知済。

○健康診断結果の一括通知について

夏休みの三者面談等で、担任の先生を通じて、全員に「定期健康診断結果のお知らせ」を渡します。



健診の結果、再検査や医療機関受診の必要がある人は、早めに専門医を受診することをお勧めします。

受診後は、「受診報告書」を担任に提出してください。すでに提出していただいている場合は、一括通知に「済」の印を押しています。

以前より治療中である場合や医療機関で「受診報告書」への記入をお願いできなかった場合は、保護者の方に記入していただいても構いません。

検査や診察にかかる費用や文書料等については自己負担となります。事前に医療機関にお問い合わせください。

なお、学校で実施している健康診断は「スクリーニング」といって、病気や異常の疑いを見つけ出すもので、確定診断ではありません。

医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異常なし」と診断されることもあります。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

☆生活習慣を振り返る ～健康な生活を送るために～

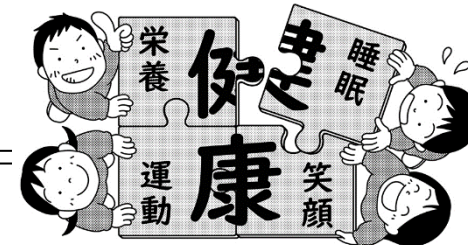
夏休みの宿題

「生活リズムチェック＆健康力アップ作戦」

夏休み前に担任の先生から配られた、課題プリントのQRコードを読み取って、アンケートに答えてください。

アンケートの内容は、自分の生活を振り返り、健康力をアップさせるために気をつける生活習慣をみつけ、健康的な生活を送るための目標を立てることです。

夏休み中は、「夜更かし→朝寝坊→朝兼用昼ご飯→涼しい部屋にこもり運動不足」など、生活リズムが乱れがちです。補習や部活がある日もない日も決まった時間に起きて、規則正しい生活を心がけましょう。



☆寒暖差疲労に気をつけて

寒暖差疲労は、気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、心身に疲労感が生じる状態です。特に、気温差7℃以上を目安に、不調が現れやすい傾向があります。

寒暖差疲労チェックリスト

- ☐夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ☐冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い
- ☐季節の変わり目に体調を崩すことがある
- ☐むくみやすい
- ☐手や足が冷たい
- ☐パソコンやスマホの使用時間が長い（1日4時間以上）
- ☐肩や首のこりがある

※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

対策

- エアコンの設定温度に気をつける。
- 体を温める。
 - ・湯船につかる（38～41℃）
 - ・就寝前や起床時は、冷たい飲み物より温かい飲み物
- 肩や首のストレッチ、耳を引っ張ったり回したりする。
- 適度な運動をする。
- 太陽の光を浴びる。



☆熱中症の応急処置フローチャート

熱中症を疑う症状がありますか？
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・
手足の運動障害・高体温 など

はい

呼びかけに
応えますか？

はい

涼しい場所に避難し
服をゆるめ体を冷やす

水分を自力で
摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

症状がよくなり
ましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり
回復したら帰宅する

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまで
に応急処置を始める。
反応が悪い場合は無理
に水を飲ませない。

いいえ

涼しい場所に避難し
服をゆるめ
体を冷やす

氷のうなどで、首・腋
の下・太ももの付け根
を冷やす。
全身を冷水に浸すアイ
スバス法も有効。

いいえ

医療機関へ

倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って状態を
伝える。

毎年の
確認

助けるのは
あなたです

早く体を
冷やそう

☆上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

起床時、運動中やその前後
入浴の前後、就寝前など
のどが渇く前にとる。



水分補給に適した飲み物

基本は水か麦茶。
糖分やカフェインが含まれたものは
日常的な水分補給には向かない。
大量に汗をかいたときは
スポーツドリンクなどの
塩分と糖分が含まれた
ものがよい。



1回にとる水分の量

1回あたり 200ml。
コップ1杯程度が目安。
一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれない。

水分の多い食べ物

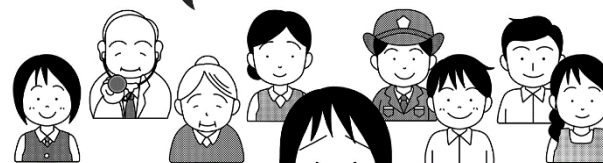
飲み物だけでなく食べ物からも。
ご飯 100g には約 60g の水分。
夏野菜のキュウリやトマト、
スイカなども水分が多い。



☆周りには一緒に考えてくれる人がいます

い
い
ど
う
し
た
ら
い
い
？

誰かにうちあけてみてほしい

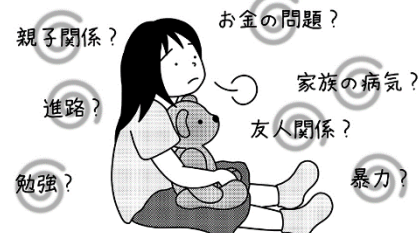


いろいろな人がいて
いろいろな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

し
ん
ど
い
と
き

こまっていることはなに？



阿波高校
088-696-3131

子供の SOS
相談窓口

