

ほけんだより

2026.7.7 No.7 (睡眠・熱中症・防災) 妹背牛中学校保健室



本州の多くの地域では、7月7日に七夕を行うことが多く、笹に短冊を飾るのが一般的です。一方で、北海道では8月7日に七夕を行う地域が多く、柳に短冊を飾る風習が見られるところもあるそうです。同じ行事でも、地域によって日付や飾り方が違うのは興味深いですね。みなさんなら短冊にどんなお願いごとを書きますか？

「熱中症に注意しよう」

今週や来週は雨予報の日が続き、気温もそこまで上がらないようです。そんな日は「熱中症の心配はない」と思いがちですが、雨の日は湿度が上がるため、気温が低くても油断できません。

体は、汗が蒸発するときに熱を逃がして体温を下げますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。その結果、気温が低くても体内に熱がこもり熱中症を引き起こすことがあります。

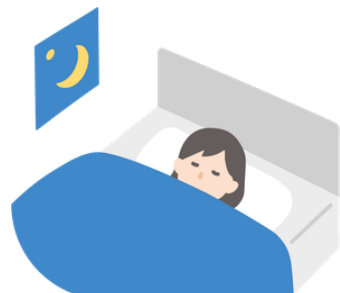
気温が高くない雨の日でも、こまめな水分補給や部屋の換気などの熱中症予防を心がけて過ごしましょう！

保健室前の掲示物や校内の掲示を熱中症に更新しました。



「睡眠の3つのポイント」

量



厚生労働省の『健康づくりのための睡眠ガイド2023』では、中学生に「**8～10時間**」の睡眠を推奨しています。睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。調査では、睡眠不足が肥満、学業成績の低下、幸福度の低下などのリスクを高めることが報告されています。

質



「質の良い睡眠」とは、寝付きが良く、朝すっきりと目覚められる睡眠のことです。まずは、以下の3つを意識してみてください。

- ①スマホなどは寝る1時間前から使用しない
- ②寝室は暗く静かで心地よい室温にする
- ③寝る90分前に湯船に浸かって体を温める

リズム



朝起きて「日光を浴びる」「朝食をとる」ことで体内時計が整い、脳と体がシャキッと目覚めます。逆に、休日の夜更かしや朝寝坊は、睡眠リズムが乱れる原因になります。平日との起床時間のずれは、2時間以内に収めることが大きくリズムを崩さないコツです。

「備えあれば憂いなし」

「日頃から準備をしておけば、いざというときにも心配や不安がない」という意味のことわざです。

最近、日本各地で地震等のニュースを耳にする機会が増えています。災害は、いつどこで起こるか分かりません。学校では6月に、火災を想定した避難訓練を行いました。みなさんは「どこへ、どの経路で逃げるのか」をしっかりと確認できたでしょうか。災害が起きたとき、パニックにならずに命を守るためには、日頃からの訓練や備えがとても大切です。ぜひ、お家の人も防災について話し合ってみてくださいね。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——

避難生活を支えるもの

携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

必需品

眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

水と食料

支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品

現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

応急手当の救急セット

ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

