



7月号
2026.7.17

ほけんだより



村田高校保健室

明日からいよいよ夏休みが始まります。時間にゆとりがあるからこそ、やりたいことに挑戦したり、ゆっくり体を休めたりしながら、自分にとって充実した毎日をしていきましょう。

夏休みはどうしても生活リズムが乱れやすくなりますが、熱中症や夏バテで体調を崩さないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に注意



予防

- ◇こまめな水分・塩分補給
- ◇体調管理（睡眠・食事をしっかりとる）
- ◇体調に異変を感じたらすぐに知らせる

対応

- ◇服をゆるめて日陰や涼しいところで休む
- ◇首・わきの下・太ももの付け根などを冷やす
- ◇水分・塩分の補給（意識がはっきりしているとき）

症状（段階別）

めまい・立ちくらみ
筋肉痛・汗が止まらない

軽度

中度

頭痛・吐き気・だるい
ぼーっとする

重度

意識がない・けいれん
高体温・歩けない

海でのSOSは「118」
です
海上保安庁につながります！

応急処置

【チェック1】
熱中症を疑う症状がありますか？

はい



救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

医療機関へ

【チェック2】
呼びかけに答えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

水分・塩分を
補給する

夏休みは
治療のチャンス



【チェック3】
水分を自力で摂取
できますか？

はい

【チェック4】
症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静に
して、十分休息を
とりましょう

三者面談の際に、担任の先生をとおして健康診断結果を配付しました。
比較的時間に余裕のある夏休みを利用して受診をお願いします。
受診後は報告書を保健室へご提出ください。



水の事故に備えて



～『浮いて待て』を知っていますか？～

夏休みになると毎年海や川での痛ましい事故のニュースを耳にします。高校生が犠牲になることも少なくありません。「自分は大丈夫！」と思っても、いつ誰の身に起こるかわかりません。そんなときのために覚えておきたいキーワードが『浮いて待て』です。

水の中に落ちたときは、無理に泳ごうとするよりも、図のような姿勢で助けを待つほうが、安全で助かる可能性が高いとされています。

あわてずに 浮いてまて！

手は水面より
下に。
ペットボトル
やかばんがあ
れば胸に抱える

大きく息を吸い、
空気を肺にためる。
あごを上げて上を
見ると呼吸しやすい



手足を大の字に広げる
靴ははいたまま。
軽い靴は浮き具代わりに