



令和8年7月6日  
練馬区立北町中学校  
校長 岩本 眞由美  
養護教諭

1 学期もあと 2 週間ほどになりました。梅雨が明けると一気に暑くなり熱中症が心配される日が増えます。熱中症にならない体づくりを心がけましょう。

## 7月保健目標:熱中症を予防しよう

# 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

### 発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

**一言MEMO**  
湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!

### 吸った空気で 肺から体を冷やす

**一言MEMO**  
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

### 血液を皮膚の近くに 集めて冷やす

**一言MEMO**  
水分が足りないと血液が巡りにくくなる場合があります。こまめな水分補給を。

## 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



保護者の皆様へ

## HPV ワクチンについて

小学6年～高校1年相当の女性向けのHPVワクチンの接種については、令和4年度より定期接種として積極的勧奨が再開されています。下記のサイトよりポータルサイトが見られますので、接種がまだのご家庭はご覧いただけますと幸いです。

<https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/hpv-vax/>



また、令和6年度より小学6年から高校1年相当までの男性（令和8年度は、平成22年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた男性の方）に対する、HPV ワクチン任意接種の費用助成が始まっています。練馬区では、最大3回接種分まで接種費用を、全額区が負担します。詳しくは練馬区のホームページに載っていますのでご覧ください。

[https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/yobo/kodomo\\_yobo/ninn\\_i/HPVdannsei.html](https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/yobo/kodomo_yobo/ninn_i/HPVdannsei.html)



### 国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…  
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。  
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、  
外国へ行っていなくても時差ボケのよう  
になってしまうことがわかっています。

#### 時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



#### 時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間  :  ➔ 起床時間  :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズれると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



### 定期健康診断の結果一覧の配布について

春の健康診断が終わり、精密検査の結果が学校に揃ってきました。健康診断の結果一覧を終業式の日に配布します。よろしくお願いいたします。