



保健だより 7月

令和8年度
熊本県立南稜高等学校
3 A1

夏の暑さから身を守ろう！

長い梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「**熱中症**」と「**夏バテ**」に気をつけることです。暑さを乗り切るために「自分は大丈夫!」と思わず、こまめな**水分補給**と、無理をしない**体調管理**をして、**健康な夏**をスタートさせましょう！

今月の
保健目標

水分をこまめに摂ろう！



7月は気温と湿度が上がり、知らず知らずのうちに体内の水分が失われます。喉が乾く前に、**1日1.5~2リットル**を目安に水やお茶をこまめに飲み、**熱中症予防**をしましょう！

水泳授業の前に確認！



☐ 目や耳、鼻などに
異常はないか

細菌やウイルスによる**結膜炎**や
痛みのある**外耳炎**や**中耳炎**を
発症している人



☐ 体温を測る

朝から**発熱**していないか
体温を測って確認して、
学校へ登校する



☐ 体調をチェックする

体調の不良がある人は、
保護者や先生に**相談**する



三大夏風邪

にご注意ください！



手足口病

手のひら、足のうら、
口の中に水ぶくれができ、
発熱がみられます。

症状

感染経路

- ・飛沫感染
- ・接触感染
- ・経口感染



ヘルパンギーナ

喉の奥に小さな水ぶくれ。
突然の高熱が出て、喉に強い
痛みが出ます。



プール熱

高熱や喉の痛みが出ます。
目が真っ赤になり、目やにが
たくさん出ます。

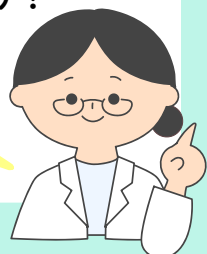
- ・飛沫感染
- ・接触感染
- ・経口感染

- ・飛沫感染
- ・接触感染

夏コロナ

新型コロナウイルスは
7月～8月にかけて大きな流行
いわゆる、「**夏コロナ**」を引き起
こす傾向があります。
エアコンの使用で換気不足になるのも1つの
原因なので、**こまめな換気**や**手洗い**がいを
心掛けましょう！

体調が悪いときは無理をせず、
保健室まで！





パーソナルスペースってなに？！

人それぞれ他者が近づくと不快に感じる目に見えない空間で、心理的距離とも呼ばれるものがあります。これを、**パーソナルスペース**と言います。これは、人が自分の心や身体を守るために無意識に確保しているスペースであり、相手との関係性や環境・文化、性格によって変わります。自分はよくても相手がどう感じているのか、相手のことを考えることが重要です！



親密距離

(～45cm)

恋人や家族など
非常に親しい相手に
許される距離

個人距離

(45～120cm)

友だちや先生など、
日常的な会話で快適
な距離

社会距離

(120～360cm)

駅などの公的な場
での会話に適した
距離

公衆距離

(360cm以上)

講話や集会など、
多くの人に対して
自然な距離

自分にとって
何が大事だろう
相手にとって
何が大事だろう

性に関わる意思決定・行動選択



7月21日は、**性教育講演会**が行われます。講師は、**助産師会**の方です。学校生活・日常生活での性に関わる行動は、自分だけでなく、相手の**人生**にも大きく関わります。「こんなことを言ったら相手に嫌われるかもしれない」と恐れたり、「まあいいか」と一時の**感情**に流されるのではなく、自分にとって大切なことはきちんと相手に**言葉**で伝えましょう。そして、自分の意志と同じように相手の意志も**尊重**しましょう。相手と関わるうえで、性に興味を持つことは恥ずかしいことではありません。大切なのは、性に対しての**正しい知識**を持つことです。性について、なかなか聞けないことがあるかもしれませんが、一人で抱え込まず大人へ**相談**することも行動選択の一つです。

保健室 より

SC(スクールカウンセラー)

SSW(スクールソーシャルワーカー)の相談について

本校では、毎月1～2回SCの先生が来校されます。**悩んでいること**や**不安なこと**を話してみませんか？気持ちの**モヤモヤ**を一緒に整理しましょう！

保護者の方々も活用できます。お気軽にご相談ください。

話してみたいと思った人は、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。

7月来校日・・・13日(月) 15日(水) 14:00～17:00

