

ほけんがより7月

発行日：令和7年7月4日（金）新宮町立新宮中学校

養護教諭：小西亜咲、田村日向子

もうすぐ1学期が終わり、夏休みになります。頑張った自分をほめて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

裏面には相談室の先生からのお知らせを載せています。ぜひ読んでください。

その爪の長さ、大丈夫？



最近、爪が長くて割れてしまい爪切りを借りにくる人や、友達に爪に引っ掛けてけがをしてしまう人が、よく保健室に来ます。自分の爪の長さを確認してみましょう。

○爪にはどんな役割があるの？

- ・指先の保護
- ・小さな物をつかみやすくする
- ・指先に力を入れやすくする

○爪が長いことのデメリットは？

- ・人にけがをさせてしまう
- ・巻き爪になりやすい
- ・爪が折れやすい
- ・陥入爪（爪が皮膚に食い込んで炎症が起こり、痛みがある状態）になりやすい

○爪の長さはどれくらいがいい？

爪の長さは、指の長さと同じくらいがよいです。手のひら側から見たとき、爪が見えない程度です。

切りすぎると、今度は指先の保護の役割を果たせなくなってしまいますので、注意してください。



自分のためにも周りのためにも、爪の長さを適切に保つようにしましょう。

暑さ指数（WBGT）ってなに??

暑さ指数とは、熱中症の危険度を判断するための数値です。単位が気温と同じ「℃」ですが、気温とは別のものです。気温や湿度など、複数の環境要因を合わせて測定しています。



ふくしゃねつ
輻射熱とは
「赤外線」という目に見えない光から伝わる熱

暑さ指数は、上図のように、湿度の影響を大きく受けます。そのため、気温が低くても、湿度の高い梅雨の時期や雨の日は、熱中症の危険性が高まります。

新宮中学校では、部活動掲示板と保健室前に、その日の熱中症の危険度を判断する「暑さ指数（WBGT）」の表を貼っています。暑さ指数は、一日を通して大きく変動するものです。前を通った時に、いつも確認するようにしましょう。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



心の相談室より



みなさんこんにちは。心の相談室です。

7月に入りました。夏休みまであともう少し！これまで体育会や定期考査、部活動生は大会など、大きなイベントがたくさんありましたね。夏の暑さが厳しくなってきたことに加え、梅雨のジメジメで気分も上がらない…。そのような中で大きなイベントが重なると、心も身体も疲れやすくなり、気持ちに余裕がなくなってくる場合があります。

【誰かに話をきいてほしいなあ】【少しゆっくりしたいなあ…】と思ったら、ぜひ心の相談室を利用してみてください。

相談室は、昼休みや10分休み、放課後にお話ししたり、絵を描いたり…など、自分のペースでゆっくりできる場所となっていますので、お気軽に入室してくださいね。1対1で相談をしたい時は、担任や学年、養護の先生方に確認して、授業時間に面談を予約することもできます。

相談室には、パズル、ぬり絵、ペーパークラフト、ボードゲーム（オセロ、リバーシ、将棋）、絵本などがあります。遊んだり、のんびりしたり、課題を持って来て勉強したり、過ごし方は自由！



○相談室開室時間○

平日（※木曜日以外）8：30～16：00

- 10分休み
 - 昼休み
 - 放課後
 - 授業時間（個人面談）…要予約
- …予約なし&いつ来てもOK！
- （担任・学年・養護の先生方に声を掛けてね！）

🌸 相談員の紹介 🌸

名前：久富 由賀（ひさとみ ゆか）
趣味：絵を描くこと、カラオケ、ゲーム
息抜きの方法：ペットと一緒にくつろぐ🐤、お散歩、
美味しいものを食べる、動画を見る