



令和8年7月17日
川崎町立富岡中学校
保健室

明日から夏休みに入ります。

夏休み中も、こまめな水分補給はもちろんのこと、毎日の規則正しい生活で免疫力を高めて生活してください。

◆夏休み中も熱中症に気をつけて！

「喉が渇く前」の水分補給

のどが渇いたと感じた時点で、体はすでに水分不足です。部活動などの運動中だけでなく、勉強中や他の活動中もこまめに水分補給を心掛けてください。

「塩分」も忘れずに

大量に汗をかいたときは、水だけでなくスポーツドリンクや塩分タブレットを活用してください。

「おかしいな」と思ったらすぐ休む

頭痛、めまい、吐き気、異常なだるさを感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、体を冷やして水分を補給してください。無理を続けると命に関わります。

◆「夜更かし・朝寝坊」に気をつけて！

人の体は、朝起きて太陽の光を浴びることでもリセットされます。夜更かしを続けると自律神経が乱れ、「イライラする」「やる気が出ない」「体がだるい」といった不調、いわゆる夏バテを引き起こしやすくなります。



◆一人で悩まずに相談して！

なにかあったら、信頼できる大人（お家の人や学校の先生など）に話してください。「周りの人にはちょっと話しづらい…」というときは、以下の相談窓口も利用できます。

- 文部科学省の「24時間子供SOSダイヤル」：0120-078-310（無料）24時間
- 仙台法務局「子どもの人権110番」：0120-007-110（無料）8:30～17:15

宮城県小児肥満対策

マニュアル2021

の動画ができました！



宮城県小児科医会では、みやぎの子どもの肥満を予防・改善するために「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」を発行しました。

このマニュアルを元に、子どもの肥満と生活習慣を改善するためのポイントをわかりやすく解説した動画を6本作成しました。

YouTubeで自由にご視聴いただけますので、お子様と一緒にぜひご覧下さい！

1 子どもの肥満について

嘉山 益子（かやま小児科医院 院長）

<https://youtu.be/vvKV3zQio8w>



2 子どもの肥満の現状と基礎知識

虻川 大樹（宮城県立こども病院 副院長）

<https://youtu.be/nooWohQXYwg>



3 幼稚園・保育所や小・中学校での対応

鈴木 大（東北大学病院小児科 助教）

<https://youtu.be/1Hnsadp0k2E>



4 食事

武田 美由紀（森川小児科アレルギー科クリニック 管理栄養士）

<https://youtu.be/06b27f69E6g>



5 運動

岡崎 勘造（東北学院大学教養学部人間科学科 准教授）

<https://youtu.be/0ahYlVCs6Gc>



6 生活習慣

西井 亜紀（JR 仙台病院小児科 部長）

<https://youtu.be/Y0tXaJUWzw>



<製作> 宮城県小児肥満対策マニュアル作成委員会、宮城県小児保健協会
<協力> 宮城県小児科医会、宮城県医師会、宮城県学校保健会
<本チラシ掲載HP> 宮城県小児保健協会HP
(<http://miyagi-ch.umin.jp/index.html>)