

7月

保健だより

No. 8

2021.7.2(金)
宝達中保健室

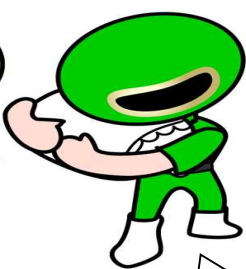
1学期もあと3週間となりました。これから本格的に暑い夏がやってきます。特に部活動では県大会に向けて、熱中症に注意しながら最後まであきらめずに頑張ってもらいたいです。熱中症の予防でいちばん大切なことは、規則正しい生活です。毎年、『夜更かし』『朝食ぬき』が原因で熱中症になり救急車で搬送される人がいます。しっかり生活リズムを整え、『早ね・早起き・しっかり朝ごはん（みそ汁含む3品以上）』で1学期を元気にのりきりしましょう！！

熱中症予防戦隊 宝中レンジャー

これを守れば今年の夏はバッチリだ！



しっかり食べて
朝食イエロー



LINEは撤だ！
睡眠グリーン



汗をかく習慣
汗かきピンク



こまめにとろろぜ
水分ブルー



がっちりガード
帽子レッド

熱中症は中学生・高校生の部活動中に多く発生しています！

【学校種別】

- 1位 高等学校
- 2位 中学校
- 3位 小学校

【場合別】

- 1位 体育的部活動
- 2位 学校行事
- 3位 各教科等

【部活動別】

- 1位 野球部
- 2位 柔道部
- 3位 サッカ一部
- 4位 剣道部



外の部活動で多く発生していますが、防具や厚手の衣類を着て活動する柔道部や剣道部でも多く発生しています。

【発生要因】

〈個人〉

- ・体力、体格の個人差
- ・健康状態、体調、疲労の状態
- ・暑さへの慣れ
- ・衣服の状態

熱中症発生！

- ・運動の強度、内容、継続時間
- ・水分補給
- ・休憩のとり方

〈運動〉

- ・気温、湿度の高さ
- ・直射日光
- ・風の有無
- ・急激な暑さ

〈環境〉

食生活アンケートより

【回答数】 1年101名 2年99名 3年87名

6月に、学校給食の様子、平日の起床・就寝時間、朝食などについて調査しました。その結果、就寝時間が大変遅いことに驚きました。就寝時間が遅いと、やはり授業に集中できない様子がみられます。部活動を終えての帰宅は7時を過ぎるため、帰宅後の時間の使い方が大切になってきます。また、朝食についても毎日食べる人が90%をわり、主食だけという人も例年の2倍になっています。せめて3品以上は食べられるようにご家庭でのご協力をお願いします。また、熱中症予防の観点からも、朝食時には必ず水分補給をして登校するように声かけをお願いします。

【平日の就寝時刻は？】

	全学年	1年	2年	3年
① ~21:00	3.1%	6.0%	3.0%	0.0%
② 21:01~21:30	2.7%	5.0%	2.0%	1.1%
② 21:31~22:00	8.6%	11.9%	8.9%	4.6%
③ 22:01~22:30	20.6%	27.7%	21.8%	11.5%
④ 22:31~23:00	17.5%	23.8%	17.8%	10.3%
⑤ 23:01~23:30	18.2%	9.9%	23.8%	21.8%
⑥ 23:31~ 0:00	13.4%	10.9%	12.9%	17.2%
⑦ 0:01~ 0:30	6.5%	3.0%	5.0%	12.6%
⑨ 0:31~ 1:00	8.6%	2.0%	5.0%	20.7%
⑩ 1:01~ 1:30	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

11時以降に寝ている人は、1年生で25.8%、2年生で46.7%、3年生で72.3%でした。特に、3年生では、12時31分~1時に寝ている人が2割もいることが驚きです。中学生の睡眠時間は7~8時間必要ですから、6時30分までに起きることを考えると遅くても11時までには寝るようにしましょう。また、帰宅後の時間の使い方も見直してみましよう。

【平日の起床時刻は？】

	全学年	1年	2年	3年
① ~5:00	4.3%	5.0%	3.0%	5.0%
② 5:01~5:30	5.3%	5.0%	6.1%	5.0%
③ 5:31~6:00	12.0%	12.9%	10.1%	12.9%
④ 6:01~6:30	38.5%	37.6%	40.4%	37.6%
⑤ 6:31~7:00	34.9%	36.6%	31.3%	36.6%
⑥ 7:01~7:30	5.0%	3.0%	9.1%	3.0%
⑦ 7:31~8:00	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

どの学年も6時30分以降に起きている人が約40%もいました。脳が目覚めるまでには約2時間かかると言われております。授業開始時刻は8時40分ですから、6時30分までには起きるようにしましょう。

【朝食を食べているか？】

	全学年	1年	2年	3年
① 毎日食べる	89.7%	86.1%	93.9%	93.1%
② 週に2~3日食べない	5.8%	10.9%	5.1%	1.1%
③ 週に4~5日食べない	1.7%	3.0%	1.0%	1.1%
③ ほとんど食べない	1.4%	0.0%	0.0%	4.6%

食べない理由として「食欲がない」「時間がない」が多かったです。また、その人たちのほとんどが、就寝時間が遅いか、起床時間が遅い様子が見られました。

【朝食に食べてきたものは？】

	全学年	1年	2年	3年
① 4品以上	15.0%	17.0%	17.6%	9.9%
② 2品以上	51.2%	46.6%	59.3%	46.9%
③ 1品(主食のみ)	25.4%	30.7%	16.5%	29.6%
④ スナック菓子など	8.6%	5.7%	6.6%	13.6%

「学力・体力」は、朝食の「質」で差がつくそうです。主食・汁物・主菜・副菜の4品をそろえましょう！

