

ほけんだより 7月

錦城中学校
令和7年7月号



7月の保健目標 夏を健康にすごそう

加賀地区中学校体育大会に期末テストとお疲れ様でした。真剣にプレーする姿や応援・サポートする姿、黙々と勉強に取り組む姿など、何かに一生懸命になる姿はとてもかっこよく感動しました。さて、7月に入りこれから暑さも本格的になります。食欲がなくなったり、体力も消耗しやすくなったりするため、体調管理が大変な時期です。またこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。暑い夏を乗り切るために、睡眠・栄養もしっかりとりましょう。

熱中症、予防のカギは生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをして、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調整する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なからずすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害



こんな生活していませんか？

チェック

チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている



睡眠をしっかりとる

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。



のどが渓く前に水分補給をする

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渓く前に”にこまめな水分補給を。



第1回 生活セルフチェック週間について

取り組み期間：7月7日（月）～11日（金）

◆方法◆

- ①『各学年のクラスルーム』に、課題として配付されたスプレッドシートに、就寝時刻と起床時刻の目標を入力しよう
- ②目標を意識して取り組み、翌日に前日の就寝時刻と当日の起床時刻・朝食の摂取状況について入力する
- ③1週間の取り組みが終わったら、感想を入力し、課題を提出する

自分の生活習慣を見直す良い機会にしてください。

中学生の理想的な生活習慣は、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、そして規則正しい生活リズムを確立することです。これらは、学業成績の向上、心身の健康維持、そして健全な成長に不可欠です。

【睡眠】

- 中学生には、毎日8時間以上の睡眠が推奨されます。
- 睡眠時間を確保することで、疲労回復、集中力向上、学習効率アップにつながります。
- 夜更かしや睡眠不足は、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。
- 毎日同じ時間に寝起きし、睡眠リズムを整えることが大切です。

【食事】

- 1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 特に、朝食は脳のエネルギー源となるため、毎日欠かさずに食べることが重要です。
- 主食、主菜、副菜をバランスよく摂取し、成長に必要な栄養を補給しましょう。

【運動】

- 毎日適度な運動をすることで、体力を維持し、ストレス解消にもつながります。
- 体育の授業以外にも、散歩やジョギング、部活動など、積極的に体を動かす機会を設けましょう。
- 運動時間は、1日60分以上が目安です。

【その他】

規則正しい生活リズムを維持するために、起床、食事、就寝時間を一定に保ちましょう。これらの生活習慣を意識し、心身ともに健康で充実した学校生活を送ることができるよう努めましょう。