

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日(月) No.13  
能登町立松波中学校保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。期末テスト明けの久しぶりの部活では、体が長時間の暑さに慣れていないと思うので、こまめに水分と休憩をとりながら熱中症に気を付けて活動しましょう。



## ～暑い夏と上手く付き合おう!～

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れたタオル VS

乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れたタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

学校ではクーラーを使用し始めています!

クーラーを使用すると体が冷えやすくなり、腹痛や頭痛の原因になります。下着は、汗などを吸収し、外へ放出してくれるなど体温を調節して体を守ってくれる役割があります。必ず下着を着用してうまく体温調節できるようにしましょう。

⇒☺寒いや暑いといった温度の感じ方は人それぞれです。寒いときは遠慮なく先生に言いましょう。

## いい汗をかこう!

[いい汗の特徴は?]

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかいたためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。



## いつもスポーツドリンクで水分補給!?

「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしているよ。」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給になります。けれど飲みすぎると塩分や糖分の取り過ぎになるのでご注意ください!

★普段の水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう!

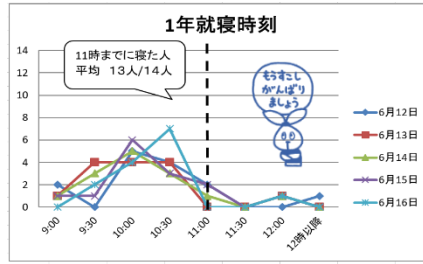
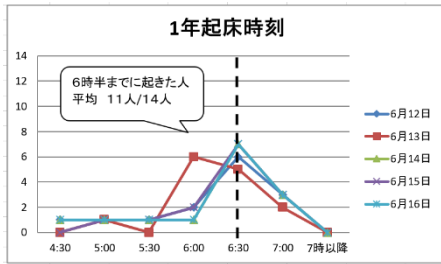


3年生で例年、部活が終わると、学校に水筒を持ってこない生徒がよくいます。運動前後だけでなく、休み時間ごとにこまめに水分をとりましょう!

# ○●6月五定点チェック(起床・就寝時刻)の結果●○

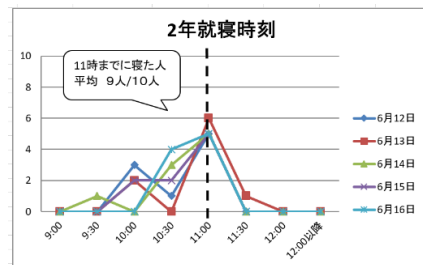
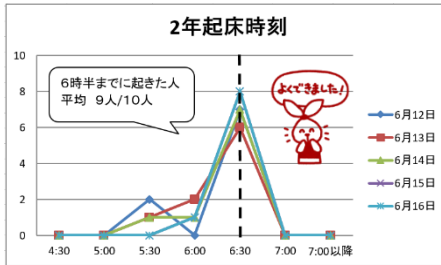
6月12日～16日の結果

保健生活委員会チェック班の分析



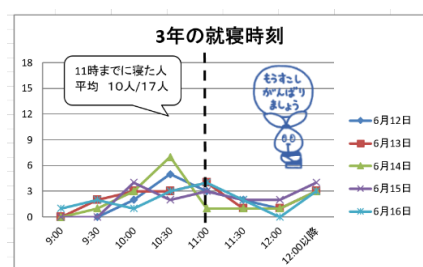
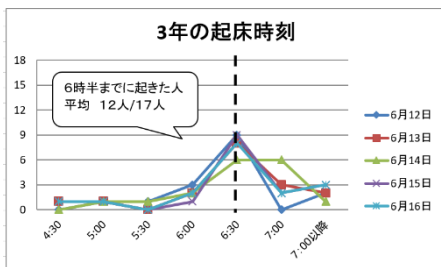
## ◇1年生の結果◇

6時30分に起きている人が多いけど、7時すぎに起きている人もいる。11時までになている人がおおい。12時すぎになている人もいる。



## ◇2年生の結果◇

起床時刻がそろっている  
就寝時刻ほだいたい毎日  
11:30までに寝ている



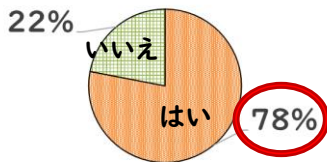
## ◇3年生の結果◇

12:00以降に寝ている人が多い。  
他の学年に比べて起床時刻  
がおそい。  
起床時刻がそろっている。

**決まり** ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。

**夏バテ・熱中症予防のためにも、しっかり睡眠をとって、朝ご飯を食べましょう!**

起床時間(全校)  
【6時半までに起きましたか?】  
22%



就寝時間(全校)  
【11時までに寝ましたか?】  
22%



## ☆決まりの達成率について(全校)☆

◆右図は全校の結果です。学年別でみると、

・起床時間【6時半までにおきましたか?】

1年生:78%、2年生:90%、3年生:70%

・就寝時間【11時までに寝ましたか?】

1年生:93%、2年生:90%、3年生:59% でした。

○2年生はほとんどの人がルールを守って生活できています。

○1年生は早寝ができています。

△1年生の課題は早起きです。

△3年生は早寝ができていない生徒が多く、それに伴って早起き  
ができていません。



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【7月】～

火曜日:4日、11日、18日 11:00~14:00

金曜日:7日、14日 8:00~14:00

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

