

令和7年7月1日（火）No.13  
能登町立松波中学校 保健室

## 熱中症予防を本格的に始めましょう！



夏バテに  
負けるな！

夏が本格的に始まり、蒸し暑い日が増えてきました。この時期は体力や食欲が落ちたり、寝つきが悪くなったりと、夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。こまめな水分・塩分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。また、テスト期間開けの部活は体が暑さに慣れていないため、いつも以上にこまめな休憩と水分補給が必要です。体調の自己管理をしましょう！

### ★夏バテの原因★



#### ①室内外の温度差による自律神経の乱れ

→体温調節を担う自律神経が急激な温度差についていけず、体調が崩れます。

#### ②水分の不足

→気温などが暑い環境では、体の体温を下げるために汗をかきますが、体の水分が不足すると、血液やリンパの流れが悪くなり、体調不良につながります。

#### ③胃腸の乱れ

→自律神経の乱れで胃腸の働きが乱れたり、冷たいものの飲みすぎや食べすぎ、食生活が乱れたりすることによって胃腸の働きが悪くなると、食欲不振が起こります。

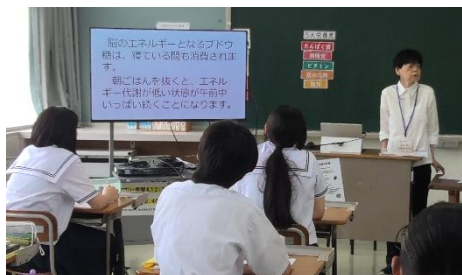
#### ④睡眠不足

→暑くて寝苦しい、寝る時間が遅くなると睡眠不足になります。

睡眠不足→自律神経が乱れる→体が緊張状態→不眠 のサイクルに陥ります。

### -----<食育>1年生、食事のバランスについて考えました！-----

家庭科の授業で、松波小学校栄養教諭の狩場先生をゲストティーチャーに迎え、朝ごはんはと食事の栄養バランスの大切さについて指導していただきました。朝ごはんには『目覚まし時計』の働きがあること、1日に必要な食量について五大栄養素に分けて教えていただき、成長期に必要な栄養素を踏まえた献立づくりの大切さを学びました！★のっとりん食事バランスランチョンマットを用いてその日の朝食を振り返りました😊



### ～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】～

月曜日：7日、14日 午前中

木曜日：3日、10日、17日 午前中

### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【7月】～

金曜日：4日、11日 午後

※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。

