

# 保健だより

7月の保健目標  
夏を健康に過  
そう



2024年7月 辰口中学校保健室

明日から楽しい夏休みが始まります。

楽しく元気に夏休みを過ごすために、保健委員会からみなさんへのメッセージがあります。

夏休みを楽しく健康に過ごすために、まず3食たべること、次に学校保健委員会でもあったように、メディアの時間には心がけ、適度な睡眠時間を確保しましょう、熱中症警戒アラートが出ているときの外出を控え水分補給をして熱中症に心がけましょう。楽しいことは計画的に考え、楽しく健康な夏休みを過ごしましょう。

## ①朝、昼、晩三食たべましょう

熱中症予防のためには、朝昼晩の食事をしっかりと摂ることが非常に重要です。バランスの取れた食事と適切な水分補給を心がけることで、熱中症のリスクを減らします。

## ◇朝ご飯を必ず食べよう◇

夜間に失った水分を補うために、朝食で水分をしっかり摂ることが大切です。水分の多い果物やスープなどを取り入れると良いでしょう。また一日の始まりにエネルギーを補給することで、体が適切に機能し、熱中症を防ぐための基礎体力がつかます。

**ご飯** ごはん 100g には約 60g の水分の水分がふくまれています。  
また体を動かすためのエネルギーとなります。

**汁物** みそ汁 1杯のナトリウム量は飲む点滴と言われる経口補水液  
1本分と同じだそうです。また、水分・塩分ともに補給できます。

**おかず** (野菜・魚・肉・納豆・卵焼きなど) 水分・ミネラルが豊富  
バランスよく食べましょう



## ②適度な睡眠を確保しましょう

◎夜 12 時前には寝よう！

\*睡眠の質を高めて「メンテナンス」力をUPしよう

◎寝入る 3 時間前を快適にすると睡眠全体の質も高まる

\*人は体温が下がるとス〜ッと眠りにはいります

湯船につかったの入浴やストレッチの後は体温が下がりやすいので自然に  
入眠できます

\*寝冷えを防ぐためクーラーや扇風機のタイマーを活用をしよう



## 保健室から

4月から6月の実施されていた定期健康診断の結果を個人懇談会時に渡します。内容を確認し、家庭保管をお願いします。受診が終わってない人は、夏休み中に病院で診てもらいましょう。