

ほけんだより 5月

渋谷区立代々木中学校 生徒支援部保健担当



新学期が始まり、2か月が経ちました。夏の暑さを感じる日も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるため注意が必要です。学校生活を楽しく健康に過ごすため規則正しい生活を送ることを心がけましょう！

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



昨日夜ふかしたから眠い...



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋でゴロゴロ、最高～



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



水分補給 上手にできていますか？

◎学校に持ってくる水筒の中身は何がいいでしょうか？

→ **水・お茶・経口補水液・スポーツドリンク（薄めたもの）をおすすめします。**

体育の授業や部活動がある日など、特に汗をかきそうな日には、経口補水液や

スポーツドリンクで塩分も補給しましょう。スポーツドリンクは（ジュース類と同じくらい）糖分が

多いものもあるので、飲む量が多いと健康を害したり、かえって喉が渴いたり

する可能性があります。水や氷で薄めたものを準備するなど工夫しましょう。

日常生活ではお水やお茶で十分です。その日の活動（体育や部活動など）

によって水筒の中身を決めましょう！！



汗をかいているとき、「暑い！！」と感じるときでも、冷たい飲み物を飲むことが増えると、胃腸の働きが悪くなり、食欲が落ちたり、おなかが痛くなったりすることがあります。自分の体調と相談しながら、時には常温の飲み物や、温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

◎いつ、飲むと良いでしょうか 飲み方の工夫は？

→ **「のどが渴く前に・こまめに・少しずつ」がポイントです。**

学校では、授業の間の休み時間、運動する前、運動の後には水分補給

を心掛けましょう。運動中の場合は、少なくとも30分に1回は水分

補給をしてください。また、1度にゴクゴクとたくさんの水分を取る方法

では、トイレが近くなるだけで、体に水分が蓄積されにくいと言われています。

『こまめに・少しずつ』という方法を習慣にしましょう。



◎水筒を忘れてしまったら、どうしたら良いでしょうか？

→ **冷水器や水道水で水分補給をすることができます。**

この時期、水筒は基本的に毎日忘れずに持ってきたほうが良いと思います。

例え、中が空でもです！代々木中学校にはウォーターサーバーがあります。

水筒さえあれば安心して水分補給ができます。ただし、水筒を忘れてしまった

場合でも、冷水器や水道水で水分補給ができます。

また、必要に応じて自動販売機でお水やお茶などの飲み物を買うこともできます。





下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



体温調節を

あさ 朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとすることは多いのではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。