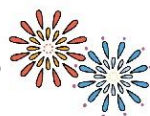




丹陽中学校

2025年 7・8月

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色がきれいだな」と思う人、「なぜ花火の色がかわるんだろう」と考える人、受け取り方は人それぞれです。



特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な夏休みになりますよ。

水分補給のときの注意!

気温が高くよく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気を付けたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事が食べられず栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。



そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかけたあとは、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをぐくぐく飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、お腹がいたくなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することによって起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



7.8月の保健目標

夏を元気に過ごそう！

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

夏を元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。暑い日はそれだけで疲れるもの。

部活や外で活動する人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんなときはいつもよりも早めに休むことがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はすっきり起きられるはず。すると午前中から元気に活動できますよ！

勉強や部活動を頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心掛けましょう。



では、ここでみなさんに問題です！



Q、プールに入っていれば体が冷えて、熱中症にはならない…？○か×、どちらでしょう？

答えは…「×」です！

プールでは泳いでいる時、実はたくさんの汗をかいています。しかし、水の中では汗をかいていることがわかりにくいので、いつのまにか脱水になり、熱中症になってしまうことがあります。また、丹陽中学校のプールは屋根が無いので、炎天下でのプールの日もあるかもしれません。熱中症予防教室で習ったことを実践して、帽子をかぶり、こまめに水分・塩分補給、休憩をして熱中症対策をしてくださいね！

職員室の前に、毎日、暑さ指数「WBGT」を記入しています。運動前、下校前にチェックし、必要な暑さ対策をしてくださいね。



… 保護者の方へ ～夏休みは、治療のチャンスです～ …

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めの受診をおすすめします。

