



# すこやかさん



浅井中学校  
ほけんだより  
R8/5/18

新学期が始まりあっという間に1か月がたちました。そろそろ慣れてきましたか？  
毎日が楽しい！という人も、少し疲れがたまっているな…という人もいます。  
疲れは体調不良だけでなく、けがにもつながります。いつもより早めに寝て、朝ご飯をしっかりと食べるなど「元気を保つ」生活リズムを身につけていきましょう😊



## 春こそ危険！ 早めの熱中症対策をしましょう

5月に入ると暑い日が増え始めます。5月で熱中症！？と思うかもしれませんが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症の危険も増す時期です。春の熱中症予防のポイントをよく読み、暑さに負けない体作りをしましょう。

### ----- 春の熱中症予防 -----

#### ポイント1

毎日の天気をチェック



体温調整が難しい時期です。家を出る前に天気予報を確認し、天気がいい日には気温が何度まで上昇するか確認しましょう。暑くなりそうな日には水分を多めに持ってくるなどの対策ができます。

#### ポイント2

暑熱順化（しょねつじゅんか）



暑熱順化とは暑くなる前から体を暑さにならずことです。軽い運動や半身浴を行い、意識して汗をかくことで暑熱順化ができます。暑熱順化ができていないと体内に熱がこもりやすく熱中症へのリスクに繋がります。

#### ポイント3

のどが渇く前に水分補給



のどが渇いたと感じた時には体はすでに脱水状態です。のどが渇いたと感じる前にこまめに水分を補給するのが大切です。汗をかいた後は、スポーツドリンクなどを摂取することで失われた塩分補給もできます。

#### ポイント4

生活習慣の見直し



何よりも1番大切なのは普段からの生活習慣です。普段の生活リズムがバラバラでは熱中症のリスクを減らすことはできません。この機会に今の自分の睡眠時間や食生活などの見直しをしてみましょう。

## 校外学習・宿泊行事

# 健康チェックポイント

### 乗り物酔いを 予防しよう



- ☑ 酔い止めの薬は  
乗る30分前までに
- ☑ 睡眠・食事で  
体調を整えておく
- ☑ 「絶対酔わない！」  
強い気持ちも効果アリ

### お腹のトラブルを 予防しよう



- ☑ 食事抜き・食べすぎは  
絶対ダメ
- ☑ トイレに行きたいときは  
がまんしない
- ☑ お腹をしめつける  
服装はさける

### 「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ☑ 前の日まで疲れを  
ためないように過ごす
- ☑ 消灯時間を守り、  
睡眠時間を減らさない
- ☑ 楽しくても、  
はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



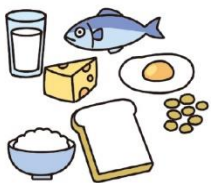
## 1日のスタート!

### 朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室に行く人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

#### ◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、  
頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



#### ◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質→体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より  
栄養バランスのいい朝食になりますよ!



## 疲れたなあ…と思ったら

### ● 体の疲れに ●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

### ● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、  
音楽を聴いたりする。



何もしないで、  
ぼんやりする時間を持つ。