

期末テストが終わり、本格的に暑さを感じる時期になりました。これから特に、夏バテや熱中症の予防が大切になります。体がだるいと感じる前に、こまめな水分補給や休憩など、上手に対策して元気に過ごしましょう。

## 真夏向けバージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

### ① 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

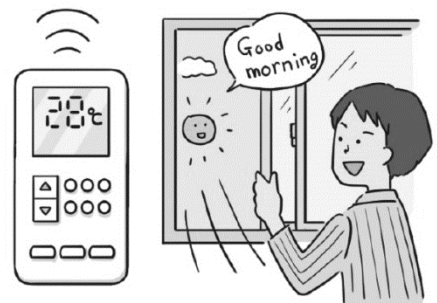
(熱中症対策では塩分補給も大事!)



### ② 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



### 保護者の方へ

保護者会の際に「定期健康診断の結果」をお渡しします。また、受診が必要な場合には、事前に「受診勧告書」を配付しています。お早めに専門医を受診してください。受診結果がわかり次第、学校へ「受診勧告書」の提出をお願いします。

## SNSの書き込みに気をつけて

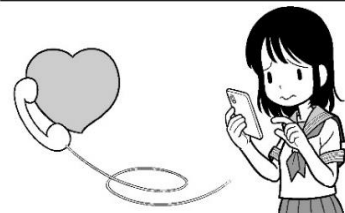
まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない

だれかに話を聞いてほしい

でも  
身近な人に相談できないときは.....



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのちを支えるSNS相談」で検索

# 必要のないダイエットはやめよう！

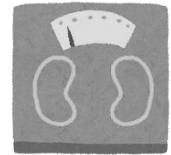
「やせたい」と思っている人はいませんか？

動画やSNSでみる女性はやせていることが多く、特に思春期の女子は、女性のボディイメージについて誤った認識を抱きがちです。メディアから「やせている＝美しい」というメッセージを様々なシーンで受け取ることで、ますます誤った認識を強めることになります。

## (1) 成長期である今は、将来のために大切な時期

→20歳までは骨量が増えるピーク

- ・骨量を増やさないと、高齢期に骨粗しょう症が起こりやすくなる
  - ・女性ホルモンが減少すると、若くても疲労骨折が起こりやすくなる
- ※自分の体型について誤った認識をしないように注意しましょう



## (2) 極端なダイエットは健康でいられなくなるかも

- ・極端なダイエット…食事を抜く、〇〇だけ食べる
- ・エネルギー不足で朝起きられなかったり、勉強や運動へのやる気や集中力が出なかったり、日常生活に影響する

## (3) BMIは22が一番病気になりにくい

【BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>) : 肥満度の指標のひとつ】

- ・BMIの値 18.5~25が普通体重とされている(体重はあくまで目安)
  - 食事だけでなく、筋トレや運動を取り入れてみる
- 同じ体重でも引き締まって見えるようになります

メディアや周囲から受ける影響に振り回されず、ありのままの身体を前向きに愛する「ボディ・ポジティブ」という動きも海外で広がりました。見た目は人それぞれ、違っているからこそ個性があり、それが素敵だと思えると良いですね。

参考：命育 (<https://meiiku.com/>)

**Challenge !!**  
**7つのまちがいを**  
**探そう！**

**答えは保健室前に**  
**貼ってあるよ**

