



一宮市立千秋中学校
令和7年7月1日

いよいよ本格的な夏の到来です。連日、朝から日本各地の最高気温と熱中症予防対策を呼びかけるニュースが飛び込んできますね。気温が体温を超えるような日もあるので、対策を取っていないと本当に危険です。この暑さは危ないなとか、今の自分の体調はあまりよくないと思ったら、無理せず予定を変更することもあります。常に自分の体調を気にすることを心がけてください。

7月の保健目標

病気を治し、体を鍛えよう

◆ 健康診断の結果を今後活かすために

健康診断の結果、受診の必要がある人にはすでに「受診のおすすめ」を配付しました。まだ受診していない人はなるべく早めに医療機関へ行ってください。特にむし歯の治療は、一定の期間が必要となりますので、夏休み中に治療が終わるように早めに受診をしましょう。

保護者会では「定期健康診断の記録」を配付します。「受診のおすすめ」をもらわなかった人も、あらためて自分の健康状態を考えるきっかけにしてください。

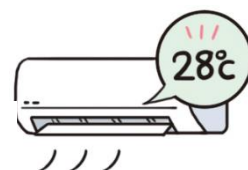


汗には、「よい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか。汗は血液から作られます。汗腺と呼ばれる器官で、必要以上のミネラルが汗と一緒に排出されないように調整されています。「よい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗のことです。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。肌がべたべたしたり、においがしたりします。この「悪い汗」をかくことで体に必要なミネラルが失われると、熱中症になるリスクが高まります。

「よい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- こまめに水分補給を行う
- 室温を28℃前後に保つ
- ぬるま湯につかる
- 栄養バランスのよい食事をする
- 適度な運動をする



おいしいね、夏野菜



夏野菜を食べましょう。トマト、キュウリ、なす、スイカなどは、カリウムを多く含んでおり、身体に水分を補給して体を冷やしてくれます。

また、運動中など汗をたくさんかく場合には、スポーツドリンクを飲むことは大変有効です。けれども、この中には糖分が多く含まれていますのでむし歯のリスクが高まります。そのために、スポーツドリンクを飲んだ後は水や麦茶を飲むようにしましょう。麦茶には、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルを多く含んでおり、糖分の取り過ぎを心配することなく、安心して飲むことができます。



早寝 早起き 朝ごはん

◆ 早起きが一日を決めます

基本的な生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながる事が指摘されています。早起きの習慣化が、規則正しい生活リズムの第一歩です。また、朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚め、下のような生活リズムが作れます。



早起き

朝日を浴びることで、もともと25時間の体内時計が24時間にリセットされ、脳が目覚めます。

早寝

みなさんの脳や体に欠かせないメラトニンや成長ホルモンは睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、質のよい睡眠時間を確保できます。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体のはたらきが活発になります。

◆ 早起きのコツ

前の晩に早く寝れば早起きできるだろうと思いがちですが、**まず1週間、頑張って早起きにチャレンジ**です。起きたらカーテンを開けて光や風を取り入れ、朝日を浴びましょう。1~2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝方に変わり、早起きのつらさは減ってきます。

体温は午前中から上がり始め、午後になると高くなり、夜は下がってメラトニンというホルモンが出て自然と眠くなります。しかし、夜更かしをしているとこの体温調節ができなくなり、一日中だるい、集中できない、イライラする、気持ちが落ち込むなどといったことにつながってしまいます。

◆ 質のよい睡眠の効果

睡眠中には、メラトニンという体温を下げて眠りを誘うホルモンや、体の成長を促し心の疲れを取る成長ホルモンが分泌されます。

◆ 朝ごはんに一工夫

もし、朝ごはんを食べていなければ、何かを食べるようにする。それができるようになったら、もう1品足してみる。というように、少しずつ朝ごはんのレベルアップをしていきましょう。

「ごはんのみそ汁はハードルが高いなあ」という人は、冷凍ご飯とインスタントのみそ汁、総菜パンとカップスープといった市販品を活用するなど、**朝起きたらとにかく何かを口にする習慣づけ**を夏休み中にチャレンジしてみましょう。早寝をすると朝ごはんがおいしく食べられます。ぜひ、体調がよいことを実感してほしいです。

