

# ほけんすたじより



一宮市立  
尾西第三中学校  
令和6年7月1日

## 【保護者のみなさまへ】

4月から順次進めてきました健康診断が終了しました。問診票や調査票等の提出にご協力いただきありがとうございました。健康診断の記録は学期末に配付します。病院で受診あるいは相談が必要な診断結果は、配付済みです。むし歯や歯肉炎など、早めの受診にご協力をお願いします。

保護者会で対象者に成長曲線や肥満度曲線を基に作成した「発育状況のお知らせ」をお渡しします。かかりつけ医または小児科医への相談をおすすめします。ただし、数値上の変化をもとに算出していますので、必ずしも病気が発見されるわけではありません。



## 7月の保健目標 夏を健康に過ごしましょう

### その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！



冷たい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



# 熱中症予防のキは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣の関係

わたしたちの体は、動かすと体内で熱が生み出され体温が上がります。汗をかいたり血管を広げたりして皮ふから熱を逃がし、体温を36~37℃くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になります。

体温を調節する機能は生活習慣から大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少なかったりすると、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで熱中症を起こしやすくなります。

### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活していませんか?

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い

チェック



チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い!

- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

## 熱中症を予防するための生活習慣

### 睡眠をしっかりとり

✗睡眠時間が短いと疲労がたまり、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなる。



### 入浴や軽い運動で汗を流す

✗冷房の効いた涼しい室内ばかりで過ごすと、身体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできない。



疲労回復のコツは、1日7時間以上(8時間程度)の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して室温を調節しよう。

お風呂はシャワーですませず、湯船につかって汗を流そう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみよう。

### 栄養バランスの良い食事をとる

✗そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなる。朝食抜きは、体を動かすためのエネルギー不足に。



### のどがかわく前に水分補給

✗のどがかわいている時は必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、熱を外に逃がしにくくなる。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスを考えた食事をとろう。肉や魚には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、登校後や放課中、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決めて「のどがかわく前」にこまめな水分補給をしよう。

