

# 今ほけんだよ7月

令和6年7月22日  
西中 保健室

梅雨が終わり、太陽が空の主演となる暑い夏がスタートしました。  
みなさんは『梅雨明け10日』という言葉を知っていますか？聞いたことがありますか？  
梅雨が明けた後の10日間ぐらいは、安定した晴天の日が続くことを表し、気温が急激に上昇しやすくなります。  
気温の上昇に伴って、熱中症のリスクも高まります。体を暑さに徐々に慣らして、楽しい夏休みを過ごしましょう。

## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校でおこる熱中症は毎年約…5,000件。

死亡事故の多くが体育の授業や部活動などの運動中におこっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気がつかないうちに無理をしがち。もしも、つらそうな友達がいたら、あなたが声をかけてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。  
自然に声を掛け合える雰囲気をつくりましょう。

※夏休みの部活動や郊外活動の時、水分補給・休憩を意識して活動しましょう！！

## ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどがかわくと冷たくて、あまいジュースが飲みたくなりますね。

でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約 17 個分

スポーツドリンク 500mL 約 10 個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL 約 8 個分

★ スポーツドリンクに糖分が多いのは、エネルギー補給のため！  
運動で消費したエネルギーを水分と一緒に効率よく補給することができます。  
しかし、夏場の運動には、スポーツドリンクだけでなく、『塩分』の補給も必要です。  
塩分不足になると筋肉がけいれんすることもあります。  
塩分を効率よく補給するにはタブレット系がお勧めです。  
タブレット系の良い点は「溶けやすい」「ミネラル補給もできる」ことです。  
運動時には、飴系よりタブレット系で塩分を補給しましょう！！



# ・・・熱中症や夏バテをしないために・・・

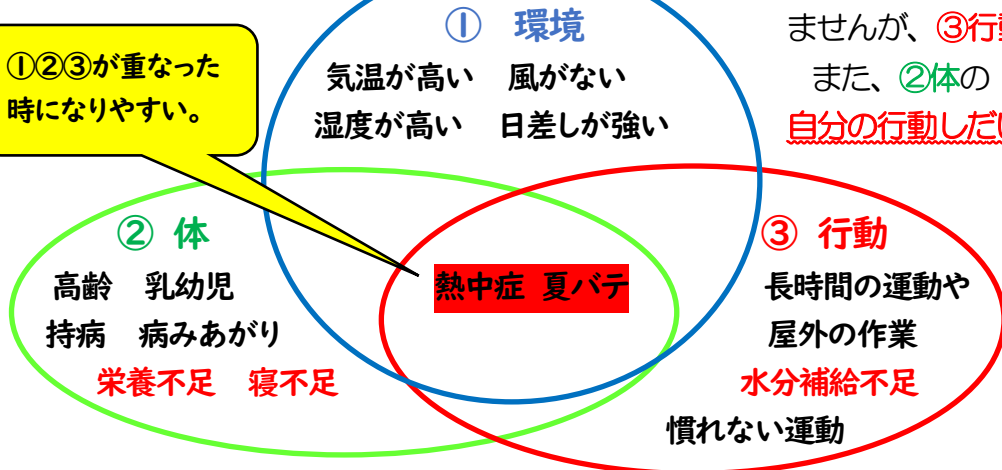
【熱中症の原因は…】

①環境 ②体 ③行動

夏の暑さ(①環境)は、変えることはできませんが、③行動を変えることはできます。

また、②体の『栄養不足』や『寝不足』も自分の行動しだいで改善できます。

①②③が重なった時になりやすい。



熱中症や夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずバランスをくずした状態です。

## ○栄養不足 ⇒ 食べる内容の改善

①朝食(パンやごはんのみはNG) ⇒ 卵やハム、納豆やみそ汁をプラス!!



## ○寝不足 ⇒ 寝る時間や寝る前の行動改善

- ①昼間にやるべきことをすませて、早めに寝る。
- ②寝る前のスマホやゲームの見過ぎをやめる。
- ③お風呂は湯舟につかる。



## ○水分補給 ⇒ こまめに補給

- ①水分は常に持ち歩きましょう。
- ②水筒の補充用のペットボトルの準備(1.0・1.5Lなど)



### 生活リズム

#### 毎日早起きしよう

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

目標  
毎日 時に起きる

### 歯みがき

#### 欠かさず歯をみがこう

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。

# めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

### 治療

#### 病院へ行って治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

### お手伝い

#### 自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

### 自由課題

#### 自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

