

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
佐倉市立志津中学校
保健室

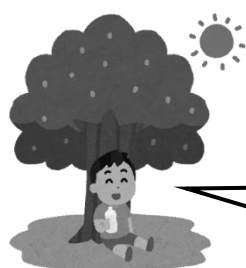


4月から6月に実施した健康診断が終了しました。準備や提出物へご協力いただき、ありがとうございました。いよいよ夏休みが近づいてきました。暑さもこれからが本番です。睡眠不足による体調不良の人も多く出ています。陽が長くなるとついつい夜更かしをしがちですが、睡眠を十分とって体調管理をしっかりしましょう。

右の表は、本校生徒の今年度身体計測の平均値です。
※全国平均は令和7年度の数値です。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
1年	本校	154.1	152.1	45.6	42.9
	全国	153.8	152.4	45.2	44.4
2年	本校	160.2	155.4	48.0	47.8
	全国	161.1	155.0	50.4	47.5
3年	本校	167.7	158.0	55.3	49.7
	全国	166.1	156.4	55.0	49.7

熱中症とは？ 暑さでたくさん汗をかき、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたときにおこる、いろいろな体の不調のことです。



水分補給の
3ポイント！

★少ない量を、こまめに！

のどが渴いたからといって、いっせにがぶ飲みするのはなく、運動する前にコップ1～2杯くらい、運動しているときはコップ半分～1杯くらいを、20～30分ごとにとりましょう。



★のどの渴きを感じる前に！



「のどが渴いた」と感じているときは、からだの中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渴きを感じる前に水分をとることが大事です。

★塩分も大事です！！



たくさん汗をかいたときは、塩分を含む水やスポーツドリンクをとりましょう。
*しかし、スポーツドリンクだけを取り過ぎると、塩分と一緒に糖分も取り過ぎる場合があるため、飲み過ぎには注意が必要です。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渴く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



7月13日はナイスの日

素敵 なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目につくのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵ところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう (心の中でだけでもOK)

小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

暑 い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



健康の記録の配付



「健康の記録」を配付いたします。今年の健康診断結果をご確認いただき、確認後学校へフォルダのみご提出ください。中の結果につきましては、ご家庭での保管をお願いいたします。

各検診の治療勧告は、配付済みです。夏休みを有効に活用し、早めの治療をお勧めします。