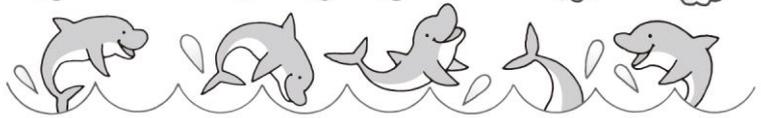


ほけんだより



2025. 7. 7 石川県立あすなろ中学校 保健室



6月の中頃から梅雨とは思えない暑い日が続いています。まだ暑さに体が慣れていないので、食欲が落ちたり、暑さで夜も寝苦しく睡眠の質が悪くなっていますか？

栄養不足と睡眠不足が続くと体調を崩してしまうので、水分をこまめにとることや、クーラーも積極的に使って体調管理に十分気をつけてくださいね。



熱中症対策、7月からが本番です！

危険！
熱中症が
起りやすい
条件

か
ら
だ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態
(下痢など)

行
動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

環
境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に
眠っている間も寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。





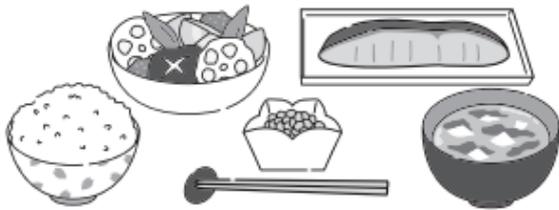
わたし からだ た
私たちの体は、食べたものから
え 得られた栄養素を使って働きます。

それぞれの栄養素は体内で互いに
サポートし合って作用するため、

さまざまな栄養素をまんべんなくとる
ことが大切です！

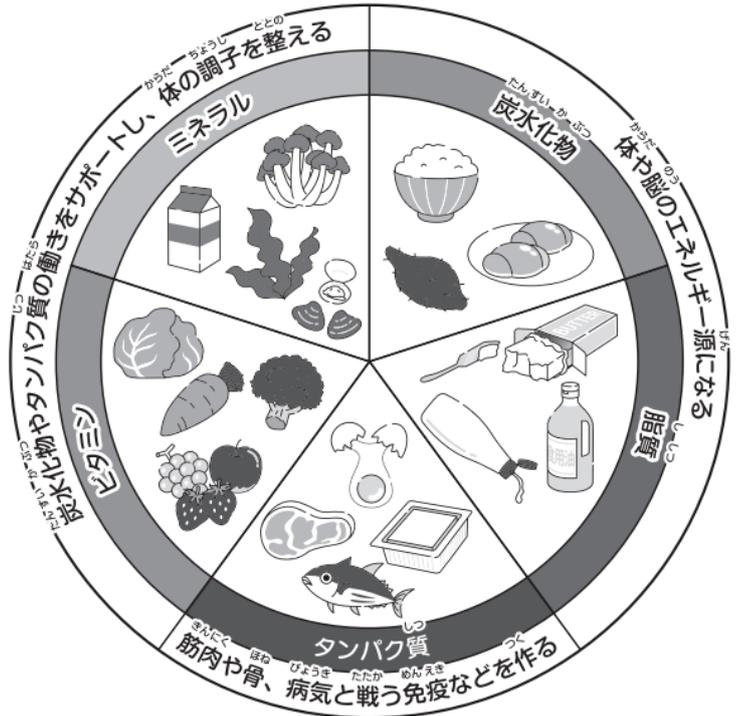
なか 中でも、五大栄養素が十分にとれて
いれば「栄養バランスの良い食事」
と言えます。(右の表を参考に♪)

まずは食習慣から見直し、体の
調子を整えて夏本番を迎えましょう！



栄養バランスの
良い食事
ってどんな食事？
体は食べたものでできている

栄養バランスのカギ **五大栄養素**



ドキドキしながら始まった1学期も、いよいよ残り2週間で終わりますね。勉強や行事はもちろん、初めて出会ったクラスメイトや先生との毎日は、体力だけでなく、気力もたくさん使ったと思います。「学校に来てがんばるのは当たり前」と感じるかもしれませんが、ここまでがんばってきた自分自身をぜひともほめてあげてくださいね♡



7月16日(水)には、スクールカウンセラーの寺井先生が『心のサポート授業』として、ストレスを感じた時の対処法について授業をしていただきます。また2学期以降には、人と良い関係を構築・維持するための「ソーシャルスキル」について学ぶ機会も準備していますので、楽しみにしててください★