

ほけんだより7月

世田谷区立尾山台中学校
令和8年7月9日
校長 高橋 実
主任養護教諭 竹澤なおみ

早いもので1学期も残りわずかとなりました。仲間と色々なことに挑戦し、目まぐるしい日々だったのではないのでしょうか。

太陽の日差しも強くなり、いよいよ夏本番となります。熱中症は体がまだ暑さに慣れていない、雨のあとの蒸し暑い日にも多く見られます。暑さに強い体づくりの基本は、バランスの良い食事・十分な睡眠です。また、適度な運動で暑さに慣れることも大切です。生活習慣を意識し、是非充実した夏休みを過ごしてください。9月にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています!!

☆部活動時の熱中症に気をつけて☆

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。熱中症が多いのは7月下旬から8月上旬です。

暑さに慣れないうちは無理をしない、運動を始める前とのどが渇く前のこまめな水分補給、汗をかいたら塩分も補給する等、予防がとても大切になります。特に、暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしないようにしましょう。



<保護者の方へ>

☆定期健康診断の結果を返却します☆

書類のご提出や受診等へのご協力、ありがとうございました。

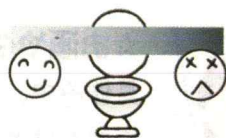
全ての結果をまとめた「定期健康診断の記録」は、終業式に配布いたします。是非、お子様と成長をお話ください。

※まだ受診していない方は、時間が取れる夏休みを利用して受診をすることをお勧めいたします。



熱中症を自分で防ぼう!

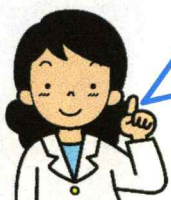
実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたっくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!

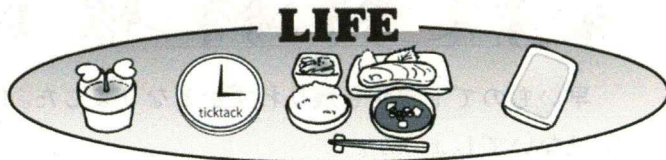
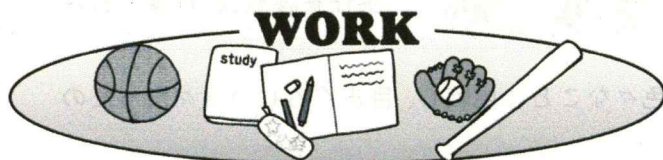


人間の体の60%が水分できています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか? 汗をたくさんかく夏は、もっとたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を意識しましょう!!

参考: 環境省HP

☆もうすぐ夏休み！1日1日を有意義に過ごしましょう！！☆

夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体を一回り大きくする絶好のチャンスです。2学期には、その成果を思い切り発揮できるようにしましょう！！



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強



元気+
充実の
ポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休めましょう。

部活動



元気+
充実の
ポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを！！

生活リズム



元気+
充実の
ポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+
充実の
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間が必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。



体を動かしてリフレッシュ



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

NO



☆お酒やタバコの誘いは断ること！！☆

夏休み中、もし知り合いから「一緒に飲もうよ」「ちょっとだけなら大丈夫だよ」と誘われたら、あなたはどうしますか？ 雰囲気悪くするんじゃないか、嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩む人もいます。でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ることです。そして自分を大切に思ってくれる人を守ることであります。しっかりと断りましょう。

睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。

ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



元気いっぱい
夏休みにしよう

