

ほけんだより



令和7年6月17日
矢島中学校保健室
No. 4

いよいよ今週末は地区総体ですね！日々の練習の成果を発揮する大切な場。矢中生のみなさんの頑張りを心から応援しています。

さて、先週から急に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給や休息を心がけ、体調管理をしっかり行いましょう。

大会当日も、無理をせず、自分の体と相談しながらベストを尽くしてくださいね。

「メディアコントロール」にチャレンジ！

例年、テスト前部休の期間に合わせて「メディアコントロール」についての取組を実施しています。今年度も矢島小・中合同で行うので、家庭全体で取り組めるおうちも多いかと思います。来週からスタートしますので、ぜひ意識して生活してみましょう。

【チャレンジ期間：6/25（水）～29（日）】

メディアを完全に排除するのではなく、自分で使用時間をコントロールする力を身につけられるようにすることが目標です。

【取り組み方】

- ①メディア機器の使用時間・②最終使用時刻の目標を1つずつ選び、○で囲んでください。
- 毎日、実際の使用時間および最終使用時刻を記入し、ABCで評価しましょう。
- 最終日は、使用時間の合計、使用平均時間、ふりかえりを記入します。おうちの方からもメッセージを記入してもらいましょう。

評価 よくできた:A まあまあできた:B できなかった:C

目標	①1日の使用時間 30分以内・1時間以内・2時間以内	②最終使用時刻 19時・20時・21時
記入例	約 1 時間 30 分 A	20 時 30 分 ころ A
6/25（水）	約 時間 分	時 分 ころ
26（木）	約 時間 分	時 分 ころ
27（金）	約 時間 分	時 分 ころ
28（土）	約 時間 分	時 分 ころ
29（日）	約 時間 分	時 分 ころ
使用時間の合計 ()時間()分 平均()時間()分		
ふりかえり		
保護者から ～おうちでの様子や励ましのメッセージをお願いします～		
()より		

①と②の目標を1つずつ選んで決めます。

毎日、使用時間と評価を記入します。

最終日は、使用時間の合計などを記入します。ふりかえりも書きましょう。

おうちの方からも、メッセージをお願いします。

★いつもメディアに使っていた時間を有効活用しよう！例えば・・・



テスト間近！

勉強がんばろう



家族だんらん



集中して読書



積極的にお手伝い

メディアをコントロールするのではなく、メディアにコントロールされていませんか？

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ～ 37 度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、この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、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に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いと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



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?

チェック

- ☐ 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ことが多い

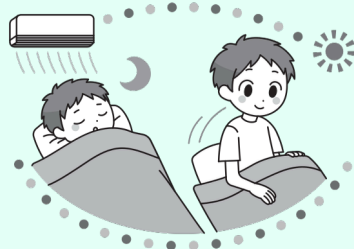


- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、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ります。



疲労回復のコツは、1日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眠りやすい室温にすると良いです。

入浴や軽い運動で汗を流す

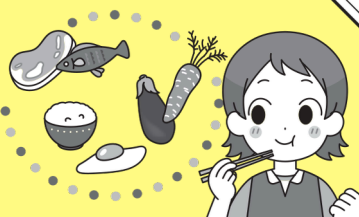
✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。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て。

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ります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。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。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、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、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症を
予防する
生活習慣