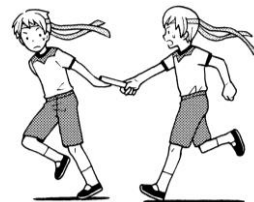


# ほけんだよい

令和7年 5月26日 NO.4  
調布市立第八中学校 保健室

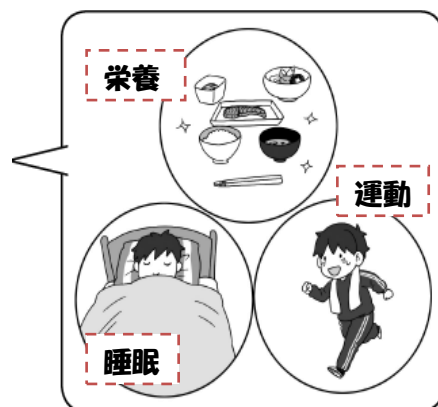
体育祭の練習が本格的に始まりました。けがでの保健室の利用が増える時期です。いつも以上の運動量に加え、係活動があるなど疲れがたまりますので、いつもよりも早めに寝るなど、十分に休養を取りましょう。また、朝食を食べないで登校すると体調を崩しがちです。しっかりと朝ごはんを食べて、気力・体力を養って、元気に体育祭の準備をしていきましょう。



## 生活リズムを整えよう！

### 生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の身体は一定のリズムを保って生きています。この身体のリズムを大切にしながら、自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといいます。



## 「朝ごはんで脳と体にやる気スイッチオン」

朝ごはんを食べるという行動は、脳や体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで脳や体にやる気スイッチが入るのです。



では、やる気スイッチを入れるためには、どんな朝ごはんが良いのでしょうか？

望ましい朝ごはんは主食・主菜・副菜がそろったものです。主食は、主に炭水化物を多く含んでいて、これは脳や体を動かすときのエネルギー源になります。また、主菜には、主にたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は骨や血、筋肉など体をつくるもとになります。副菜には、ビタミン類や無機質、食物繊維などが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。1日を元気にスタートさせるために、バランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。

## ～保護者の方へ～

歯科検診・眼科検診が終了しました。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われる生徒には「お知らせ」を渡します。健康で充実した学校生活を送るためにも「お知らせ」を受け取った場合は早めに受診し、経過・結果を学校に知らせください。なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校での健康診断が、“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご理解・ご協力を重ねてお願いします。



# 熱中症に気を付けよう！

熱中症とは、高温多湿な環境において、体温の上昇、熱のうっ積、水分・塩分の喪失、血液循環の障害によって起こります。子どもは身体が小さいわりに水分の出入りが大きく、熱中症になりやすいので注意が必要です。5月頃は、気温はさほど高くはありませんが、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になる人が多いので油断しないようにしましょう。

## 熱中症の原因・症状・対応

| 熱失神<br>(深部体温：37度以下)                                                                        | 熱けいれん<br>(深部体温：38度以下)                                                                         | 熱疲労<br>(深部体温：40度以下)                                                                            | 熱射病<br>(深部体温：40度以上)                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 皮ふ血管の拡大による<br>血圧低下、<br>脳の血流が減少<br>⇒めまい、顔面そう<br>白、一時的失神                                     | 大量に発汗したことで、<br>体の水分量、<br>塩分濃度が低下<br>⇒筋肉がけいれん、<br>つる                                           | 大量の汗に水分補給が<br>追いつかず、<br>一時的脱水状態に<br>⇒倦怠感、おう吐、<br>頭痛                                            | 体温上昇で中枢機能に<br>異常が起こる<br>⇒応答がにぶい、言<br>動がおかしいなどの<br>意識障害、意識喪失                                          |
| 水分補給<br> | 水分・塩分補給<br> | 冷却・水分補給<br> | 冷却・水分補給・酸素吸入<br> |

## 熱中症の予防方法

いまから“汗腺の目を覚ます”ことが大切です！



### 体を暑さに慣らす

本格的に暑くなる前から、軽い運動をして汗をかく練習をしたり、冷房（エアコン）に頼らない生活を心がける

### 体調が悪いときは無理をしない

体調が悪い（疲労、睡眠不足など）と体温調節機能が低下する



### こまめに水分を補給する

清涼飲料水をさけ、水かお茶をこまめにとる。1回の量はひと口～200ミリリットルくらいが目安



### 衣服で調節する

熱の放散を考えて薄着をしたり、冷えた室内にいるときには、体が冷えすぎないように気をつける

