



ほけんだより



函館市立赤川中学校
令和8年7月23日(木)
養護教諭 黒島華恋

夏休みの規則正しい生活で、元気な毎日を！

もう少しで夏休みが始まります。夏休みは、時間の使い方を考えて「生活を自己管理する」ことが大切です。日中の過ごし方はもちろん、夜更かしや朝寝坊で生活リズムが乱れないようにしましょう。特にスマホやタブレットなどで SNS や動画視聴等に時間を取られてだらだらした生活にならないよう心がけましょう。皆さんが充実した夏休みを過ごせるよう、健康に気をつけて楽しい時間を過ごしてください。

夏バテ予防のポイント／

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体の様々な機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と湿度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。



栄養バランスの良い食事をする

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなどの口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。

タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。



軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。

日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体をつくりましょう。

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、全身がバツと目覚めます。

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。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ※ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ※ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



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 ➡ のどが渇く、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。

