

えがお

令和6年9月12日
片貝中学校 保健教育部



いよいよ行事が盛りだくさんの2学期が本格始動しています。熱中症警戒アラートが発令させるほど、残暑が厳しいも9月ですが、充実した生活を送るためにも心や体の調子を整えながら過ごしましょう。

体育祭に向けて準備を整えよう

体育祭の応援や競技の練習が日々予定されています。暑さに負けないように日頃からの体調管理や熱中症予防対策をしましょう。



◆ 生活習慣・体調を整えましょう

熱中症の発生には、「生活習慣」や「個人の要因」が大きく影響しています。下のチェックリストで当てはまるものはありますか？特に、朝食欠食と睡眠不足には要注意です。

来週からは、1時間目から体育祭練習があります。翌日に疲れを持ち越さないように、自分の生活リズムや体調を整えるようにしましょう。

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人が多い



- 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

睡眠をしっかりとり

✕ 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がやすくなります。



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。



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。

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。

熱中症を 予防する 生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種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。



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。



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。

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。

◆水筒と予備を準備しましょう

こまめな水分補給のため、練習の時から大きめの水筒や補充用の水筒（またはタオル等巻いたペットボトルも可）を持ってきてください。通常、1日に1.2Lは水分補給する必要があると言われてています。

当日は2L程度用意すると安心です。下のような方法がありますので、保護者の方と相談してみましょう。

水筒は毎日洗浄して清潔なものを持参しましょう。空になったペットボトルは必ず自宅に持ち帰りましょう。

持参用 補充用



<例>・教室に補充用の水筒（またはホルダーに入れたペットボトル）を置いておいて、午前・午後の給水タイムに教室で補充する。
・氷をいつもより多めにに入れておいて、飲み終えたら水道水を補充する。

冷却グッズの活用も可能です！



学校では、登下校中および体育祭活動時（競技中をの除く）に冷却タオルやクールリングの使用を許可としています。記名するなどして紛失防止対策をお願いします。

ハンディ扇風機等の電動製品は落下等による破損や発火事故を防ぐため使用できません。

保護者の皆様へ

2学期が始まり2週間が過ぎようとしています。お子さんの様子はいかがでしょう。朝なかなか起きられない、朝の準備が進まない、登校をしぶる、なんとなくやる気が起きないなど、1学期や夏休みまでの様子と「ちょっと違うな」と感じられることはないでしょうか。学校には、鈴木スクールカウンセラー（月1、2回程度、原則金曜日の午後）と佐藤教育相談員（月2回程度、水曜日の午後）がいます。もちろん、学校職員もおります。誰に相談したらよいか迷う場合には、担任または相談窓口（松本、片桐）までお知らせください。

