

保健だより 7月



令和7年6月30日
鯖江市中央中学校

暑い夏、夏バテや熱中症の予防に夏野菜が有効です。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンしてくれます。そしてそれぞれの野菜に含まれる種々のビタミンは体の調子を整えてくれます。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



今月の保健目標 「夏を健康にすごそう」

水だけじゃ危ない？

熱中症対策で「たくさん汗をかくても水を飲めば大丈夫!」と思っている人、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こる場合があります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているのでスポーツで汗をたくさんかいた後に、水だけ飲むと体内の塩分濃度が薄まります。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。そのため、たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大切です。もちろん、食事をしっかりとることも大切です。

外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

上手な水分補給をしましょう

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何度も飲むほうが効果的!

夏は、足がつりやすい？

下のことが原因で、睡眠中など足がつることがあります。気をつけて・・・

- ・食欲が落ちたり、汗をかいたりしてミネラル不足になる
- ・水分不足(脱水状態になる)
- ・エアコンによる冷え

清涼飲料水のとりすぎに注意!

清涼飲料水には、糖分が多く含まれる飲み物があり、多いものでは500mlペットボトルに角砂糖13個分が含まれているそうです。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などのリスクが高まります。

また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になります。

汗には「良い汗」と「悪い汗」がある？

「良い汗」は、小粒でさらさら、においが少なく、乾きやすいそうです。

「悪い汗」は、大粒でベトベト、においが強く、乾きにくいそうです。悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われてなくて機能が弱まっているからなので、「悪い汗かも」と思った人は、日常生活に下のことに取り組むと「良い汗」になるそうです。

- ☑軽い運動をする
- ☑お風呂では湯船につかる
- ☑冷房の温度を下げすぎない



★保護者の方へ ～よろしくお願ひします～

- ・定期健康診断の結果、病院での精密検査や治療が必要なお子様には、治療勧告書をお渡ししました。夏休みを利用して、早めに受診していただきますようお願いいたします。
- ・検尿(全学年)と血液検査(2年生)に関しまして「異常なし」のお子様の結果通知は保護者会のときに配付させていただきます。
- ・保護者会のある7月16日(水)の午後、健康相談の時間を設定させていただきます。お子様の心身の健康について相談のご希望がありましたら、7月10日(木)までに中央中学校 保健室までご連絡ください。

6月のからだナビ「ネット依存を考えよう」より

6月のからだナビ(保健指導)では
ネット依存について学びました。

このような内容を学習しました

心への影響

思考力・集中力の低下

動画を鑑賞している時、物事を考えるときに活発に働く「前頭葉」の血流が低下した状態になり、働きが鈍くなる。

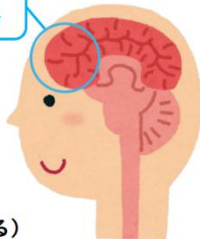
判断力・社会性の低下

(いらいだつ、おこりっぽい、暴力的になる)
「前頭葉」の働きが鈍くなると、感情のコントロールが難しくなる。自己中心的な考えになる。

➡ 心の発達に大きく影響します。

前頭葉

社会性・理性に関わる場所



提案：その2 ルールや使用時間を決めよう

★家庭での使い方のルールがあるほうが、使用時間が短い！

- 令和5年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」より
青少年のインターネットの利用時間について

「家庭のルールあり」の方が「家庭のルールなし」
「家庭のルールがわからない」に比べて平均時間が
90分短い。



★ネット利用は、1日2時間以内がよい！

- 1日2時間以下のネット利用では、医学的に脳への悪い影響は見られていないので、時間を決めるなら2時間以内が望ましい。

学習後の感想です



・ネットの利用で、メリットもあるけど、デメリットも多くあることがわかった。自分で考えて使用したい。

・受験生なので、自分で時間や使い方を考えて使うようにしたい。



・ネットを見続けてしまうことが多いので、〇時間に1度休憩するなど少し工夫したルールを作って、守りたい。

・家族ともう1度、ルールについて話をして決めようと思う。そして、ネット依存にならないように気をつける。



・毎日勉強しているとたまにメディアを使った息抜きも大事だと思う。メリハリをつけて使いたい。

・時間を守って、自分の生活に支障が出ないようにしたい。これからの自分のために、優先順位を考えてネットを利用したい。

・スマホが近くにあるとさわってしまうので、勉強をするときは部屋の外において集中できるようにしたい。

