

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
伊根町立伊根中学校

7月に入り、雨が降って肌寒く感じる日もあれば、蒸し暑さを感じる日もあり、体調を崩しやすい時期となりました。テストも終わり、ほっと一息ついている頃かと思いますが、これからは夏の大会に向けて本格的に頑張る時期でもありますね。気温や湿度の変化に気を付けながら、毎日の体調管理を大切にしていきましょう。

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、全身がパッと目覚めます。

★7月の来校予定日

スクールカウンセラー : 7/2、9、16

まなび・生活アドバイザー : 7/2、9

心の居場所サポーター : 7/1、8



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過ごしましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。その機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。

基礎になるのは正しい生活習慣です。



熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!

