

保健だより 7月

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和7年7月2日（水）

那覇市立松城中学校保健室

7月に入り、夏休みまで約3週間となりました。全国的に例年に比べかなり早い梅雨明けとなり、6月から厳しい暑さが続いています。沖縄県も毎日のように『熱中症警戒アラート』が発令されています。気温、湿度ともに高く、日差しが非常に強いこの暑さを乗り切るためには、十分な睡眠と食事を取り体力をつけることがとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、夏休みまで元気に過ごしましょう！



7・8月の
保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症に多い原因は『朝食抜き』

1日に必要な水分は1,500 ml～2,500 mlです。そのうち約半分の1,500 mlは食事から摂取しています。単純計算で1食500 ml、ペットボトル1本分になります。

私たちは寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかいています。朝、起きた時にはすでに水分が不足している状態です。それを朝食で補っているのですが、もしも朝食を抜くと、お昼まで水分不足が続くことになり、熱中症になる危険性が高くなります。

『朝食抜き』が招く 熱中症リスク

1

水分・塩分
糖分の不足

脱水症状になり、熱疲労やけいれんを引き起こす。

2

体温調節
機能の低下

エネルギー不足によりあせをかきにくくなり、体温上昇がおさえられない。

3

集中力・判断力の低下

ケガや事故、熱中症の重症化につながりやすくなる。

『朝ごはん』から始める熱中症対策



朝食は1日の安全を守ります。特に朝食は、以下の栄養素を意識して取りましょう。

栄養素	役割	摂取できる食物の例
水分	体温調節・血流の維持	みそ汁、くだもの、牛乳、スポーツドリンク等
塩分	発汗による電解質（塩NaClなど）の補給	みそ汁、スープ、つけものなど
糖質	エネルギー源、体温の維持	ごはん、パン、くだものなど
たんぱく質	筋肉の維持・回復促進・持久力の維持	卵、なっとう、豆腐、ヨーグルトなど
カリウム	筋肉のけいれんを防止、疲労回復	トマト、バナナなど
マグネシウム	筋肉・神経機能の調整、体温調節を補助	豆類、ナッツ類、海そう、玄米など

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかくたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ～ 37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

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
- ☐ のどが渴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する

✕ 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。



のどが渴く前に水分補給をする

✕ のどが渴いている時は、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、“のどが渴く前”にこまめな水分補給を。

感染症について

インフルエンザや水ぼうそうに感染した場合、学校での感染拡大防止のため一定期間は登校を控えてもらう必要があります。この期間の欠席については出席停止扱いとなりますが、症状がなくなり登校を再開する時には『罹患報告書』（保護者記入）の提出が必要です。

提出する書類については、5月27日にスクリレにて『感染症に関する書類』として配信しています。また、松城中学校のホームページにも載せていますので、どちらかからダウンロードしてお使い下さい。

※ 松城中学校のホームページ URL http://cms.nahaken-okn.ed.jp/msiro-jh/?page_id=1260