

# ほけんだより 7月

令和元年7月1日  
浦安市立堀江中学校  
保健室

平常日課が始まり部活動も再開されました。活動する時間が増えて、疲労がたまりやすくなり、体調を崩す人も出てきました。規則正しい生活を送って、元気に過ごしましょう。

7月  
保健目標

★夏を健康に過ごそう

★規則正しい生活をしよう

## ～朝ごはんを食べよう～

朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、一日をスタートするためにとても大切です。

朝は、前の日の夕ごはんから長い時間がたっているのでお腹の中は空っぽ。午前中のエネルギーのもとがなく脳の働きに必要なブドウ糖も足りません。

そのため、朝ごはんを食べないと

お腹が空いた状態＝脳が活やくできない状態が

昼ごはんまで続いてしまい、元気が出ないのです。



朝ごはんを食べて  
元気になるために

### 早寝早起きをする



寝る時間が遅いとなかなか起きられず、時間がないので朝ごはんをしっかり食べられません。朝ごはんをきちんと食べるには早寝早起きが大切です。

### 夜遅くに物を食べない



夜遅い時間に物を食べると、胃や腸が疲れてしまいます。すると、次の日の朝はお腹が空かず、食欲がわかないのです。

### 脳のエネルギーになる 炭水化物をかかさずに



脳のエネルギーのもとになるのは、炭水化物（ごはんやパン、めん類）などにふくまれるブドウ糖だけです。

## 熱中症クイズ！

むし暑く感じる日が増えてきました。気温や湿度が高い日は、熱中症になりやすいです。そこで、熱中症についてどれくらい知っているかチェックをしてみましょう。まだ知らないことがあったら、覚えて実践しましょう。



### 衣服の選び方は？

- ① ゆとりがあり、白っぽい色のもの
- ② 体にフィットし、黒っぽい色のもの

#### こたえ①

黒は熱を吸収するので、外で活動するときは避けましょう。白っぽいもので風通しがよく、汗を吸って乾きやすい素材のものを選びましょう。



### 正しいのは、どっち？



### 水分のとり方は？

- ① のどがかわいたら、一気にたっぷりとする
- ② のどがかわく前に、少しずつこまめにとる

#### こたえ②

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体の水分が少なくなっています。のどがかわく前に、少しずつ、こまめに水分補給をしましょう。

### 応急手当てで正しいのは？

- ① 涼しいところで、わきの下や足の付け根を冷やす
- ② むやみに動かさず、額を冷やす



#### こたえ①

熱中症の症状があるときは、日かげや室内など涼しいところに入り、大きい血管が通っている、わきの下や足の付け根を冷やすと早く体温が下がります。水をかけてうちわであおぐのも効果的です。

### 《7月の健康診断》

心音心電図検査（1年） 検査日時 7月22日（水）9：00～14：20

心音心電図検査では、心臓に病気がないかどうかを調べます。

心電図は体に電気を通す検査ではなく、心臓から発生する電気信号を計る検査です。

痛みは全くありませんので、リラックスしてゆったりとした気持ちで検査を受けましょう。

