

ほけんだより 夏休み号

令和8年7月17日

宮崎大学教育学部附属中学校

発行:保健室

いよいよ明日から夏休みですね。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。

今年の夏の暑さは、エルニーニョ現象などの影響で、全国的に平年より高い気温が予想されています。暑さに負けず、色々な事に挑戦し、充実した毎日を過ごしてくださいね☆



熱中症予防の力ギは生活習慣にあり!

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、汗をかい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ます。



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。

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。



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。

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの麺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。



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。

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。



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。

熱中症を
予防する
生活習慣

♡「性に関する教育」を実施しました♡

7月に全学年、「性に関する教育」を実施しました。暑さ対策のため、教室でのリモート授業でしたが、それぞれの発達段階に応じた内容を真剣に受けていました。11月にも講話を全学年予定しております。

☀ 1学年は、「宮崎か母ちゃっ子くらぶ 助産師 白池 晶 様」を講師にお招きし、生命誕生の過程や心と体の変化、自分も周りの人も大事にするための「境界線と同意」などについて学習しました。



【1年生：生徒感想】

- 性や思春期というキーワードを聞くと、少し恥ずかしさや違和感を感じることがあったが、とても大事なことだと分かった。
- 3億分の1の奇跡で生まれた命をこれからも大切にしたい。
- 自分たちは産まれてきただけですごい！生きているだけで100点満点という言葉に勇気づけられた。

【1学年 授業の様子】



【2学年 授業の様子】

☀ 2学年は、「宮崎市男女共同参画センター長 椎木 隆 様」にお越しいただきました。「性の多様性(LGBTQ、SOGI)」のテーマで御講話いただき、性にとらわれない生き方(自分らしい生き方)や世界のジェンダーギャップ指数、人権尊重の大切さについて学びました。

【2年生：生徒感想】

- それぞれの人に得意・不得意があるように、性別も一つの個性だから認め合うことが必要だと思った。
- 女性だから、男性だからといって夢を諦めないでほしいという言葉が印象に残った。これからは、社会の固定概念にとらわれない生き方をしていきたいです。
- 生活の中で、知る→気づく→変わるという行動を意識しながら自分らしく生活していきたいと思う。

☀ 3年生は、「宮崎か母ちゃっ子くらぶ 助産師 白池 晶 様」にお越しいただき、思春期の心と体の変化、男女の性の考え方の違いと性の意思決定、性感染症の現状などについて御講話いただきました。

【3年生：生徒感想】

- 妊娠や出産と聞くと、まだまだ先のことで、自分には関係ないと思っていたが、今自分の体は、もうそれが可能な体になっているので、自分の行動に責任を持ちたい。
- 性について正しい知識を持つことは、自分だけでなく大切な人を傷つけないためにも必要なことだと分かった。
- 性感染症にならないためにできることや、もしなった時にどうしたら良いか知ることができ、困ったときは一人で悩まず、信頼できる人に相談したい。



【3学年 授業の様子】



4月から続いていた健康診断は6月末ですべて終了しました。お子様に検診結果と治療勧告書を配付しております(歯科以外は、医療機関での受診が必要な人のみ配付)。受診が済んでいない人は、この夏休みを利用して早めに医療機関を受診されることをお勧めいたします。また、受診後は、受診結果のお知らせを保健室へ御提出ください。よろしくお願いいたします。