

ほけんたより

令和7年6月
松川中学校
保健室

あっという間に6月ですね。
これから梅雨が始まり、肌寒く感じる日もあるかもしれません。しかし、梅雨明けは本格的に暑くなります。気温の変化が激しいときは体調を崩してしまう人も多いです。普段から規則正しい生活を意識して体調管理に十分注意しましょう。



熱中症が心配な季節です！

“熱中症”と言ったら“7月や8月の暑い日に起こるもの”というイメージが強いですが、今の時季のように気候が安定しないときや梅雨で少し肌寒く感じていたのに梅雨明けと同時に本格的な夏の気候に変わったときなども、とっても危険です！

まだまだマスクを着用している姿も見られますが、マスクを着用することによって熱がこもったり、息苦しさがあると熱中症のリスクも高まります。マスク着用の必要性については個々でしっかり考えましょう。

熱中症を予防するために

◆水分をこまめにとろう



◆塩分を適度にとろう



◆睡眠時間を確保しよう

★丈夫ながらだづくりをしよう

睡眠不足や疲れは熱中症だけでなく、体調不良も引き起こしやすくなります。普段の規則正しい生活がみんなのからだを丈夫にしてくれます。

「早寝、早起き、朝ごはん」が大事です。

早く寝るためには、戻にしっかりとからだを動かし、頭を動かせてエネルギーを使うことです。ゲームのし過ぎで夜更かしなんてことにはならないよう注意しましょう。良い睡眠が得られれば、目覚めも快適で、きっと朝ごはんもおいしいでしょう☆

夏の水分補給について

暑くなるとじっとしていても大量に汗をかきますね。

汗のなかにはナトリウムが混じっていますが、発汗スピードが速い夏は汗に含まれるナトリウム濃度が高いのです。

このため、夏になると体の中のナトリウムの量が足りなくなって、熱中症を引き起こしやすくなります。

そこで大切なのは**水分**と**塩分**の補給です。

手軽で飲みやすく水分と塩分の補給ができるように作られているのがスポーツドリンクです。

しかし、そのスポーツドリンクも良いところばかりではありません。



問題は**糖分**です。一般的なスポーツ飲料に含まれる糖分の量は 500ml のペットボトル 1 本でおよそ 20~30g。これは、スティックシュガー 10 本分の量に相当します。

中学生が 1 日に摂取してもいい糖分量の目安は、約 25 g。

スポーツ飲料 1 本で軽く摂取量を上回ってしまいます。

糖分の過剰摂取はむし歯や肥満の原因となる可能性があるだけでなく、血液中に一気に糖分が吸収されて血糖値が急上昇することで、**急性糖尿病**を引き起こす危険性さえもあるのです。

糖分の過剰な摂取はどんな人にとっても良くない影響を与えてしまう恐れがあります。

スポーツ飲料を摂取する際にはよく考えて、飲み過ぎないように工夫しましょう。

また、普段から水筒を持ってくる習慣のない人がいます。夏場だけでなく、年間通して水筒を持ってくるのが望ましいですが、夏場は特にいつでも水分補給ができるよう水筒を忘れずに持ってきてましょう。人から水筒の中身を分けてもらうのは避けましょう。

