



保健だより

# すこやか

令和元年6月3日  
氷見市立南部中学校  
NO. 3

真夏のような暑い日もあれば肌寒い日もあるなど、寒暖の差が激しい日が続いています。  
また、5月は、大切な行事が続き、疲れから風邪症状を訴える生徒が多くいました。6月も地区大会や期末考査など、大切な行事が続きます。十分な睡眠と栄養をとり、体調管理に努めましょう。また、運動後の汗の始末を忘れず行い、体を冷やさないようにしましょう。

## 熱中症 予防のカギは「朝ご飯」

気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、実際には午前中の発生率もかなり高くあります。「水分補給をこまめにしているから大丈夫」と考えている人も多いかもしれませんが、それ以上に大切なのが朝ご飯です。朝の駅伝練習や午前中の体育の時間に、熱中症の症状を訴える生徒のほとんどは、不十分な朝食や睡眠不足が原因です。人間は、寝ている間に約500mlの水分と塩分が汗として失われるため、起きたときには脱水状態になっています。また、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間にも消費されるため、起床時にはエネルギー切れ状態となっています。それらを補給するためにも、朝食でブドウ糖や水分、塩分をしっかり補給することが重要です。

### こんな南中生いませんか？

最低限、ブドウ糖、水分、塩分を朝食に取り入れましょう。忙しい場合は、インスタントのみそ汁やカップスープでも構いません。朝食抜きは絶対にいけません。

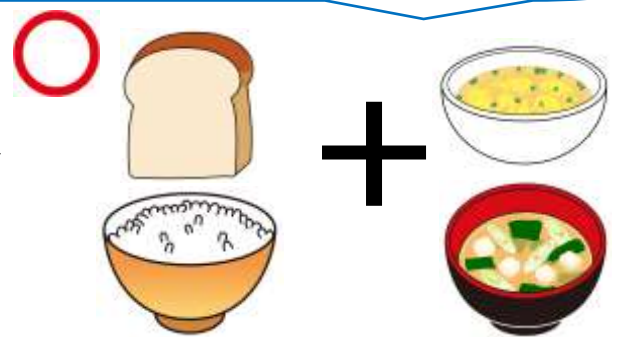
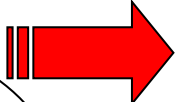


駅伝練習後、気持ち悪くなりました。朝食を食べてきたのですが…

食べてきたものは、食パンとお茶だけです。



…これでは塩分不足です。



脳のエネルギー源=ブドウ糖

脱水予防=水分・塩分

### こんな朝食がパーフェクト!



ビタミン、ミネラル

タンパク質  
塩分

ビタミン、ミネラル

水分、タンパク質

ブドウ糖

水分、塩分  
タンパク質

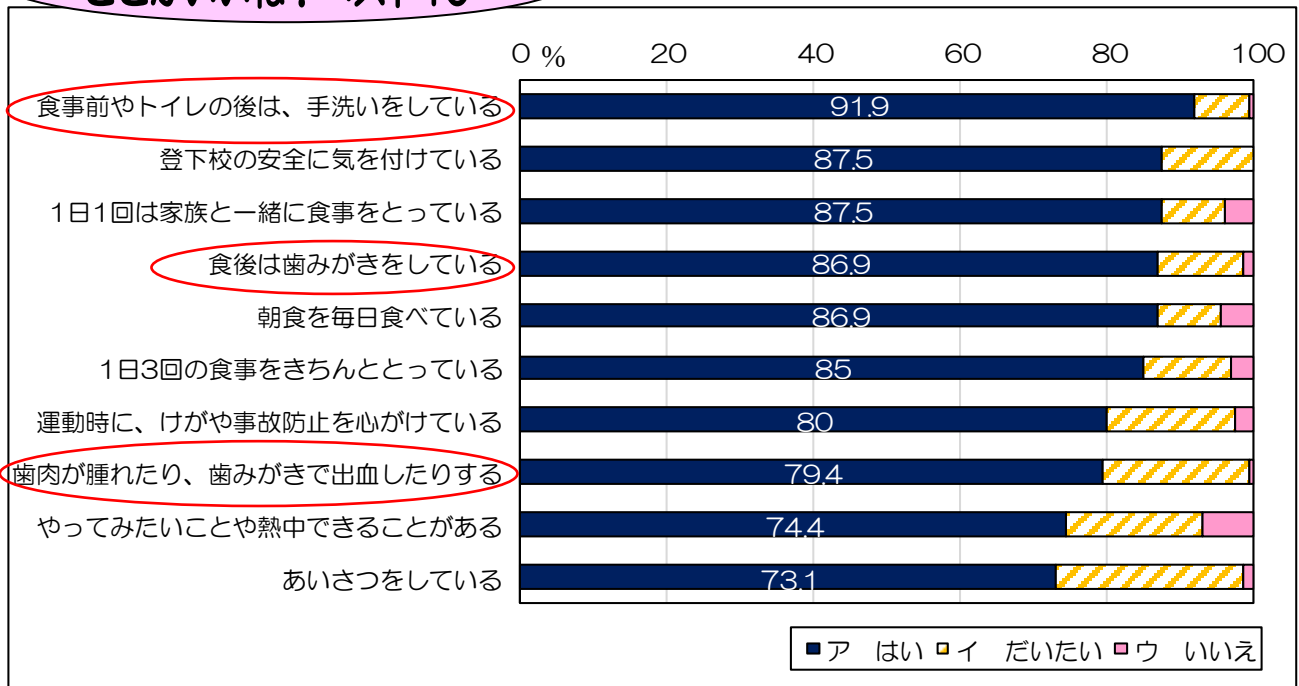
ブドウ糖

タンパク質  
塩分

# 南中生の健康 よい点と課題を考えよう!

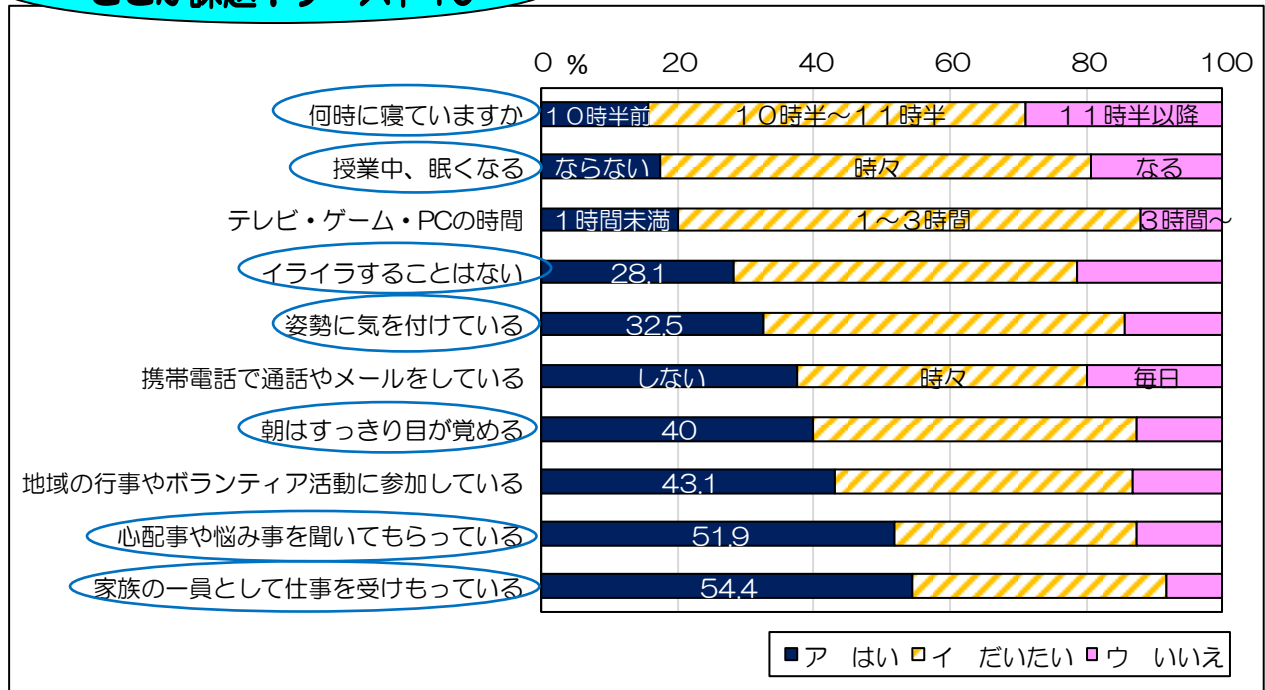
～とやまゲンキッズ作戦の結果より～

## ここがいいね! ベスト10



囲んである項目は県平均を上回ることを示しています。  
 昨年と同様に、手洗いや歯みがきなどの衛生意識が高い結果でした。歯の健康が自慢の南中生。  
 今後もよいところを大切にしましょう。

## ここが課題! ワースト10



囲んである項目は、県平均を下回ることを示しています。  
 特に1年生の就寝時刻の遅さが目立ちました。睡眠不足は身体的に悪影響があるばかりでなく、  
 心の不調にもつながります。帰宅後の時間の使い方を見直し、メディア利用時間を自分でコントロール  
 できるよう意識して過ごしましょう。