

令和7年8月26日(火) 京都市立松尾中学校 保健室

夏休みが明け、今日から2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？  
 久しぶりの登校で、来るだけで疲れ果ててしまった人も多いかと思います。休みモードからすぐに学校モードに体を切り替えるのはなかなか難しいかもしれません。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は早寝・早起き・朝ごはんを意識して、規則正しい生活習慣を送るようにしましょう。

まだまだ暑い夏は続きます。引き続き熱中症に気を付けて、体調を崩さないよう健康に過ごしましょう。

# 生活習慣を見直そう

学校生活を健康に過ごすためには、基本的な生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」の確立が大切です。特に朝ごはんは1日のエネルギーになります。朝ごはんを食べていない人はヨーグルトやゼリーなど何か一口でもいいので、少しでも食べてから登校するようにしましょう。

### めがせ食生活改善

## 栄養3・3運動

**3色の食品群**

- 赤色** 体(血や肉)をつくる
  - 肉類
  - 魚類
  - 卵類
  - 大豆製品
  - 乳製品
- 黄色** 体を動かす力になる
  - ごはん類
  - パン類
  - 麺類
  - 芋類
  - 油類
  - 砂糖類
- 緑色** 体の調子を整える
  - 野菜
  - きのこ類
  - 海藻類
  - 果物類

### 栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕」の3食「食品群の3色がそろう食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりにやすくなります。

まずは**ちびっぴ**からスタート!

例) パンに**ちびっぴ**  
 うどんに**ちびっぴ**

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★	★ 朝ごはんを食べていない ★
<p><b>おなか</b> 脳が目覚めて勉強に集中できる</p> <p><b>おなか</b> 体が温まって元気に動ける</p> <p><b>おなか</b> 腸が動いてうんちが気持ちよく出る</p>	<p><b>おなか</b> エネルギー不足で頭がぼーとする</p> <p><b>おなか</b> 体温が上がって元気がでない</p> <p><b>おなか</b> 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない</p>

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

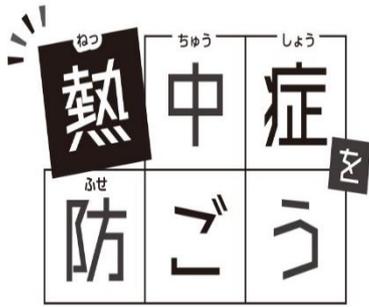
## 早寝・早起きは三文の徳

このことわざの意味を知っていますか？  
 朝早く起きれば、健康にも良く、その他にも良いことがあるという事を意味しています。睡眠をしっかりすることで脳や体・心をしっかりと休めることができ、勉強やスポーツなど自分の持っている力を発揮することができます。夜遅くまで起きている人や、登校時刻ギリギリまで寝ている人は、いつも寝ている時間・起きている時間より、30分でも早くできるような心がけてみてください。

☆睡眠には主に以下の効果があります☆

- ・疲労免疫の回復
- ・成長ホルモンの分泌
- ・内臓や筋肉の修復
- ・ストレス解消
- ・記憶の整理・定着
- ・集中力・作業効が上がる





まだまだ日中の気温は高く、厳しい暑さが続きます。  
熱中症は決して油断してはいけません。特に炎天下の中で行う体育や運動量の多い部活動は無理をせず水分補給をしっかり行い、少しでも体調が悪く感じたら涼しい場所で休憩しましょう。  
自分の体のことは自分にしか分かりません。異変を感じたらすぐに周りの先生や保健室に相談しましょう。

## 蓄積型熱中症&蓄積脱水

今年の夏は尋常じゃない暑さで、夏休み前も熱中症を疑う生徒が保健室に多く来室しました。屋外だけでなく、教室などの屋内にいても熱中症になることがあります。ニュースや報道等で“蓄積型熱中症”や“蓄積脱水”という症状を目にしたことがある人ものではないでしょうか。

### 蓄積型熱中症とは・・・

繰り返される暑さによるダメージが蓄積し、数日後に熱中症の症状が現れだすこと。暑さのせいやただの夏バテと捉えて放っておくと症状はどんどん蓄積されます。

〈こんな症状に注意！〉

- ・ 全身に強い倦怠感
- ・ 頭痛や吐き気
- ・ ふらつきや手足のしびれ



### 蓄積脱水とは・・・

体内の水分が少しずつ失われ、長期間にわたって慢性的な脱水症状になること。すぐには症状に現れないため見逃しがちになってしまう。

〈こんな症状に注意！〉

- ・ 軽度の脱水症状→口の渇き/皮膚の乾燥/尿量の減少等
- ・ 慢性的な疲労感

- ・ 集中力の低下
- ・ 判断力の低下
- ・ 頭痛



### 蓄積型熱中症も蓄積脱水を防ぐポイント！！

\*こまめな水分補給（運動時は特に気を付けましょう。）

\*日中に受けた熱ストレスをリカバリーするために、良質な睡眠（早寝・早起き）を心がけましょう。

→睡眠不足は体調不良を起こす原因の1つです。

\*夏バテで食欲がわかなくても朝食を食べてから学校に登校するようにしましょう。

→朝食を抜いてしまうと夜に排出された水分や塩分・エネルギーを補えなくなり熱中症になるリスクが高まります。

9月・10月も暑さはまだまだ続きます。熱中症対策を万全にして熱中症や脱水症状等に十分気をつけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。