

# ほけんだより 6月

2024年5月31日  
ほけんだより 6月号  
北島中学校保健室

いよいよ、梅雨シーズンの到来です。四国地方には、まだ梅雨入りは発表されていませんが、むしむしした日が続いています。また、曇りや雨の多いこの時期には、「梅雨寒（つゆざむ）」と言って予想以上に気温が下がることがあります。一方で、雨上がりの晴れ間には、一気に暑くなることも……。気温差や高湿度による体調不良や熱中症に気をつけて過ごしたいですね。

そこで、その日その時の天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて、特に下着を十分に活用して、服装をうまく調節しましょう。暑い日には肌着が汗を吸収してくれるため、肌温度を調整する役割を担ってくれます。そのため体温が適切に調整され、熱による体の負担を軽減できます。また、汗をかく機会も増えてきたので、しっかりと汗のケアもする準備と習慣をつけましょう。

## まだまだ続きます!! 定期健康診断

順次、結果のお知らせも配付しています。定期的な観察や治療の必要がある場合は、おうちの方と相談をして、できるだけ早めに検査・治療を受けに行くようにしてください。また、通知をもらわなかった人でも、自分の結果が気になる人は、気軽に保健室まで聞きにきてくださいね。

月 日	項 目	対 象
6月12日(水)	歯科健診	1年生
19日(水)	歯科健診	2・3年生
20日(木)	眼科健診	1年生
6 月 中	色覚検査	1年生希望者

## 今年も実施します「元気なあわっ子! 応援事業」生活習慣改善プロジェクト

毎年、県教育委員会の生活習慣改善プロジェクトにより、様々なシートを活用して、みなさんには自分たちの生活を振り返ってもらう機会を設けています。特に、北島中学校では、夏休みや冬休みでの長期休業中の生活の仕方を考える「メディアコントロール・チャレンジ」や、長期休業明けの「生活リズムチェック表」を実施し、実際の生活を目に見てわかるように振り返ってもらいます。

食事・運動・睡眠休養・メディア使用の中で、中学生のみなさんにとって、唯一100%自分の意志での行動は、メディア使用です。まずは、自分の生活をしっかり見つめることから始めてみましょう。人は、急には変わりません。自分にできることから、続けられることから、自分の意志で変えることにチャレンジしてみませんか。

### 夏の下着の大事な役割

- ◆汗や汚れを吸収して体を清潔に保つ
- ◆エアコンなど衣服内の温度変化から身体を守る

## 水と体の関係

**●水は体の中で何をしている?**  
水は血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり不要な物を運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発する際には、いらない熱を体外に出して体温調節をします。

暑くなると、熱を逃すために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出したりするための血液が不足します。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になるのです。

**●脱水は熱中症の始まり始まり**  
脱水症状が進むと、血液中の水分や塩分などのバランスが崩れてしまい、様々な症状を起こします。これが、熱中症なのです。重症では、自力での水分補給ができなくなり、脳機能が停止して、体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、大変危険な状態です。

**●命にとって大切な“水”**

暑い夏は十分な水分補給

身体から出ていく水

- ◆呼吸 約400ml
- ◆汗 約600ml
- ◆うんち 約400ml
- ◆おしっこ 約1200ml
- 合計 約2300ml

身体に入っていく水

- \*食べ物その他 約1200ml
- 小児の場合は体重1kgあたり約60~100mlの水分が必要

【例】中1男子 153cm/44kg  
1日に約2640~4400ml水分が必要

**身体の約70%は水できている**

## 牛乳の日

国連食糧農業機関（FAO）は2001年、牛乳に対する関心を高めるとともに、酪農や乳業の仕事を広く知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳の日」と決めました。酪農を主な産業とする地域では、6月初旬頃から新しい牧草が伸びはじめ、牛の放牧も始まることから6月1日に制定されました。

これに呼応するかたちで、わが国でも酪農乳業団体が2008年、6月1日を「牛乳の日」、6月の1か月間を「牛乳月間」として、全国で様々な取り組みを実施しています。

### カルシウムだけじゃない! 牛乳の効用

- ◎ おいしい強いものを食べた後の口臭予防に
- ◎辛い料理と一緒にとれば、辛さをマイルドに
- ◎ 眠れないときに、ぐっすり安眠効果
- ◎ 運動後に飲んで、速やかに筋肉疲労を回復

また、最近の研究からは、ややきつい運動の後に牛乳・乳製品をとる習慣を続けると、熱中症対策（暑さに負けない体作り）につながるともいわれていますよ!