



# ほけんだより

## ～夏休み特別号～

令和7年7月18日  
新宿区立牛込第一中学校  
校長 畔柳 徹朗  
保健室

保健目標

夏休みを健康に過ごそう

カラダも元気！

## 暑～い夏！家族みんなで こんなところに注意しましょう！

### ★ 暑さに負けない体をつくりましょう！

十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動で暑さに負けない体をつくりましょう。  
また、夏の暑さに慣れていくことも大切です。

### ★ こまめに水分を補給し、塩分も補いましょう！

活動する前や活動中、活動後に水分を摂取しましょう。こまめにとることがポイントです。  
また、汗からは塩分も同時に失われるため、スポーツ時の水分補給には、スポーツ飲料が適しています。ただし、糖分も多いため飲みすぎにも注意してください。

### ★ 衣服を工夫し、暑さを防ぎましょう！

衣服は通気性がよく、汗を吸収してくれる素材で、軽い素材を選びましょう。



### ★ 外出時の注意で、体感温度を下げましょう！

屋外では、日陰や建物の陰など日の当たらない場所を選んで通しましょう。また、風の通り道に体を置くことで一時的に体感温度を下げるができます。

### ★ 汗をかく習慣を付けましょう！

人間の体には、暑さに適応する働きが備わっています。暑さを避けて汗をかかずに冷房の中で過ごしていると、体に備わった機能が弱まってしまいます。日頃から運動等をして、汗をかく習慣を付けましょう。

夏は“体力の回復”が健康的に過ごすカギになります！！

## ココロも元気！

# 頑張る自分を見付けよう！！

最近、何か「頑張ったこと」はありますか。この夏休み、“勉強を頑張ろう”、“部活動に全力を注ごう”、とそれぞれ目標を立てていると思います。

“自分の頑張っていること”を自覚することで自信につながり、また、友だちや家族の頑張りを聞くことは良い刺激となります。

### ステップ1

**最近、頑張ったと思えることや何かにチャレンジしたことはありましたか？考えてみましょう。**

例えば・・・

- いつもより長い時間、家庭学習をした。
- 次の大会に向けて、自主トレーニングを続けている。
- 家族のため、家の手伝いを率先してやっている。

など、あなたが「えらいな」、「よく頑張ったな」と感じた出来事であれば、何でもよいのです。

### ステップ2

**誰かに話して、聞いてもらいましょう♪**

人から認められたり、共有したり、共感し合ったりすることはとても大切です。自信をもつことができたり、良い刺激を受けたりすることができます。

友だちに聞いてもらうことも良いですが、夏休みは家族と過ごす時間も長くなります。ぜひ家族とも、日頃の様子をお互いに話し合ってみてください。そして、「すごいね!」、「頑張っているね!」と言った言葉が自分からも声に出せるとよいですね。



## 保護者の皆様

日頃より、本校の学校保健活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

さて、明日から夏休みが始まります。今年の夏も35℃を超える猛暑日に加え、40℃に達する酷暑も予想され、厳重な警戒が必要とされています。

そこで、繰り返しのお願いとなりますが、保護者の皆様には、お子様に対する規則正しい生活の声掛けやサポートをお願いいたします。特に気温が高い日は、日常の生活を過ごしているだけでも熱中症は起こります。外出時や屋内での活動、睡眠時等においても注意をしてください。活動の環境を整えるだけでなく、日頃から、疲労を蓄積しないことや、バランスのとれた規則正しい食生活も予防策になります。十分に予防し、体づくりや体力、技術の向上に励んでほしいと考えています。

健康で安全に、そして有意義な夏をお過ごしください。2学期もよろしく願いいたします。