



# ほけんだより

## ～7月号～

令和8年7月1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

### 夏を健康に過ごそう

本格的な夏を前に、日中の暑さが一段と厳しくなってきました。気温の高さ、エアコンによる冷え、暑さによる食欲不振や睡眠不足等で、体調を崩しやすい時期になります。睡眠不足や食欲不振のまま無理をすると、熱中症や感染症につながったり、集中できずけがが発生しやすくなったりします。

今月の保健だよりでは、暑さに負けない体づくりや、熱中症を防ぐための具体的なポイントをまとめました。一人一人が自分の体調管理を意識し、計画的に夏を乗り切っていきましょう。

## 夏の健康について考えよう！

出典：「健」7月号、日本学校保健研修社、2026

### 良い睡眠のカギは 朝ごはん!?

**暑**

い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



### カラダ×ココロ×環境

### そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。

30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



### 菌を増やさない飲み方のポイント

#### ● 開けたら飲みきる

時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう

#### ● コップに注いで飲む

ボトルに直接口をつけないければ、菌が入らないので安心です

#### ● 冷蔵庫に入れる

菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



### 7月13日は「ナイス」の日

脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえて良いことを探したり、「ナイス！」と友だちや自分を褒めたりすることで、自分の気分が明るくなることもあります。素敵な「ナイス！」を探してみましょう。

# 熱中症に注意しよう！

室内でも熱中症にかかります。  
十分に注意しましょう！！

## ＜熱中症ってどんなもの？＞

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

悪化すると、命にも関わります。



## ＜熱中症を予防しよう＞

熱中症にならないために、次のことに気を付けましょう！

- 規則正しい生活をしましょう。夜更かしして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。
- 水分をしっかり取りましょう。特に、体育の授業や運動部の活動前、途中、終わった後は水分を取るようにしましょう。こまめな水分補給がポイントです。
- 運動する時は、必ず休憩をとりましょう。この時、涼しい場所での休憩が望ましいです。
- 普段から暑さに慣れておきましょう。「暑熱順化<sup>しよねつじゆんか</sup>」と言います。
- 体調の悪いとき体力が低下しているため熱中症になりやすくなります。特に運動は控えましょう。
- 運動をする時は、マスクを外しましょう。

## ＜熱中症の対応＞

| 熱中症の症状 | 熱中症を疑ったら…     |                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | I 度<br>(軽症)   | <input type="checkbox"/> めまい<br><input type="checkbox"/> 立ちくらみ<br><input type="checkbox"/> 筋肉痛<br><input type="checkbox"/> 手足がつる<br><input type="checkbox"/> 気分不快<br><input type="checkbox"/> 汗が止まらない |
|        | II 度<br>(中等度) | <input type="checkbox"/> 頭痛<br><input type="checkbox"/> 吐き気や嘔吐<br><input type="checkbox"/> 体がだるい<br><input type="checkbox"/> 体に力が入らない                                                                 |
|        | III 度<br>(重症) | <input type="checkbox"/> まっすぐに歩けない<br><input type="checkbox"/> 呼び掛けに対して返事がおかしい<br><input type="checkbox"/> 体温が高い<br><input type="checkbox"/> けいれんする<br><input type="checkbox"/> 意識がない                 |
| 119番通報 |               |                                                                                                                                                                                                       |

「意識がない・意識がおかしい」、「自力で水分がとれない」、「症状が改善しない」、という時は、すぐに119番通報をして救急搬送します。例え症状が改善しても、しばらくは経過観察をおこない、症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。