



ほけんだより

～夏休み特別号～

令和8年7月17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

いよいよ夏休みが始まります。今年から夏休みの期間が1週間延びました。楽しみにしている人も多いと思いますが、夏休みは生活リズムが乱れたり、暑さで体調を崩したりしやすい時期でもあります。健康と安全に気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。

カラダも元気！

夏を健康に過ごすには“体力の回復”がポイント！ こんなところに注意して生活しましょう！！

★ 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、スポーツ飲料は糖分が多いため、飲みすぎには注意してください。

★ 衣服を工夫し、暑さを防ぎましょう！

衣服は通気性がよく、汗を吸収する素材で、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りましょう。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。

ココロも元気！

「プチハッピー♪」を見付けよう！！

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。みなさんにとって夏休みは特別な時間です。そこに、「プチハッピー」を感じる時間をプラスして、より充実した夏を過ごしてください。

やり方は簡単です。一日の終わりに、今日一日を振り返ってみてください。

例えば、「良いことがあった」、「人に優しくすることができた」、「人から感謝の言葉をもらった」、「人から親切にしてもらった」、「ご飯が美味しかった」、「素敵な景色が見られた」、「心地よい睡眠がとれた」など、あなたが、「嬉しい」、「ラッキー」、「良かった」と感じた出来事であれば、何でもよいのです。

「プチハッピー」をより深めてみましょう♪

ステップ1	ノートに書き出す	書き出すことで、頭の中が整理されると言われています。
ステップ2	人と共有する	人と共有することで、新たな「プチハッピー」を見付けることができます。
ステップ3	継続する	継続は力なり。良い習慣を身に付けることができ、思考や行動に変化が見られるでしょう。

※ どのステップから始めてもよいです。自分に合う方法を探してください。

出典：深谷昌志 他、「へこたれない心」を育てる。明治図書出版（株）。2015



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。今年の夏も昨年に匹敵するほどの猛暑と言われていて、気温が高くなると予想されています。

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思います。

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