

ほけんだより

2026 年 7 月 17 日 鵜沼中・養護教諭（斉藤・片岡）
学校 HP にも掲載しています。

今年はしっかり梅雨の期間があり、ここ数年の 7 月上旬と比べると比較的過ごしやすかったのではないかと思います。急に夏が来ましたね。

鵜沼中学校では、9 時・12 時・部活前の 3 回 WBGT(暑さ指数)を計測し、職員室内と保健室前に掲示しています。7 月 14 日には初めて WBGT が 31℃を超え、廊下からは、「うわ！危険だって！」「外出するの無理でしょ！」と生徒の声が聞こえてきました。

運動部も文化部も帰宅部も、熱中症対策を万全に！！

・「のどが渇く前に飲む」のが鉄則！

6 月の保健だよりでも「のどが渇く前に水分を補給しよう」とお伝えしていますが、なぜだか覚えていますか？

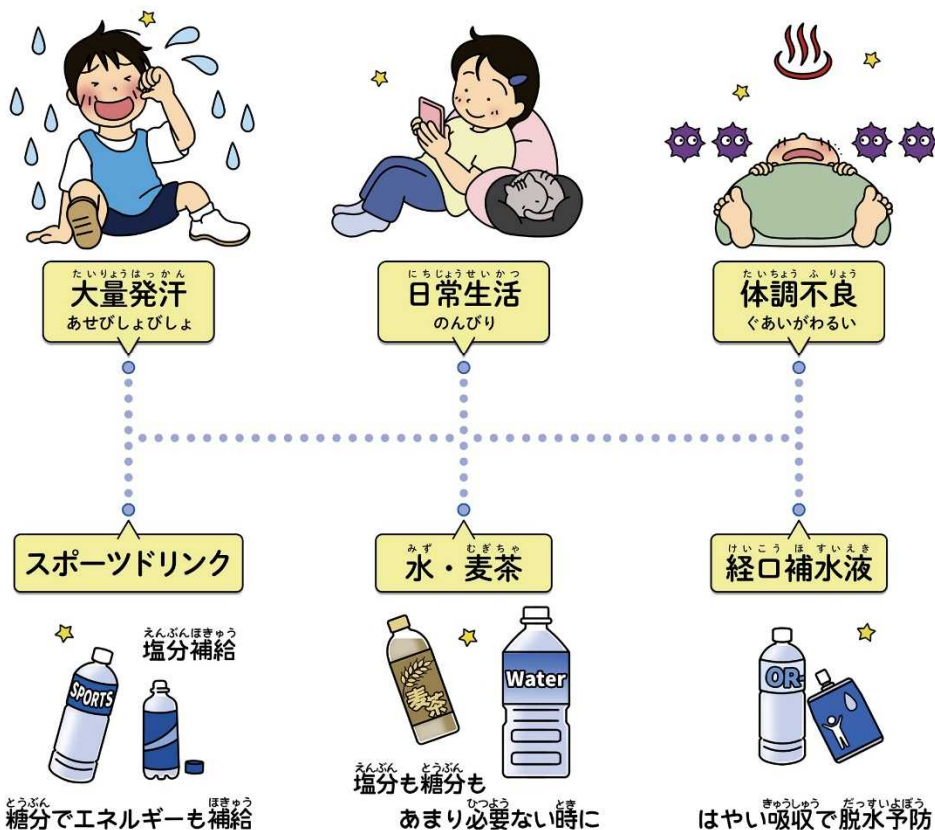
人間の脳が「のどが渇いた」と自覚した時点ですでに、体内の水分は全体の約 2%（体重 60kg の人なら約 1.2 リットル）も失われています。

水分が 2%失われると、運動パフォーマンスが低下し始めるだけでなく、頭痛やめまいといった熱中症の初期症状が出やすくなります。つまり、「渇きを感じてから飲む」のでは遅い！！のです。

・スポーツドリンク・水の使い分け

汗をかいたとき、体からは水分だけでなく「塩分（ナトリウム）」も一緒に失われています。そのため、シーンに合わせたスマートな飲み分けが必要です。

夏の水分補給 何を選ぶ？



衣服の調節もエアコンの一部

汗をスムーズに蒸発させるためには、衣服の工夫も欠かせません。通気性が良く、吸汗速乾（汗を吸ってすぐ乾く）素材のものを選んで着用することが大切です。

日焼けをしたくないからと長袖 Y シャツやジャージを着ている人もいますが、比較的乾きやすいにしても、吸汗速乾素材ではないため、あまりおススメできません。また女子はベストを着用しているため、さらに熱がこもりやすくなるので注意が必要です。

どうしても長袖を着たい場合は、体の中に熱がこもって体調を崩さないように、時折衣服を緩めて風を通すなど、しっかり自己管理しましょう。



夏休み明け、どんな自分になっていたいですか？

明日から長い夏休みが始まります。部活や勉強に忙しい人も、家でのおんびり過ごす予定の人も、少しの意識で、休み明けの自分がちょっと誇らしく思えるような、大切な過ごし方を紹介します。

・「自分で決めて、やってみる」という小さな挑戦

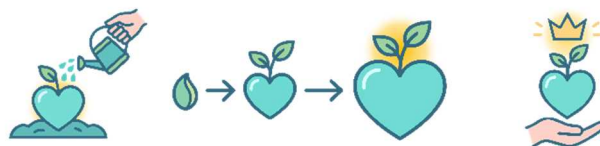
学校生活では、チャイムの音や時間割に合わせて行動することがほとんどですが、夏休みは「自由な時間」が主役になります。

だからこそ、どんなに小さなことでも構いません。「自分で決めて、最後までやってみる」という経験をしてみてください。

「毎日 15 分だけ部屋の片付けをする」

「夏休み中に、この本を 3 冊読む」

「週に 1 回は家族の夕飯を作る」



自分で決めた計画をやり遂げたとき、脳の中では「達成感」が生まれ、それが「自分を信じる力（自己肯定感）」という心の根っこを強く育ててくれます。自信は、最初からあるものではなくて、後からついてくるものなのです。

心を成長させるためには、ベースとなる「元気な体」が必要です。夜更かしをして生活リズムが崩れると、心もイライラしやすくなってしまいます。夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを毎日を元気に過ごしましょう。

心のエネルギーをたっぷり充電して、一回り大きくなった皆さんに、9 月にまた会えるのを楽しみにしています！

【定期健康診断結果のお知らせ】

三者面談の時に担任の先生から渡していただきました。



表紙はふじキュンのイラストです。

4 月から実施してきました定期健康診断が終了しました。

生徒の皆さん、保護者の方々そして先生方のご協力があり大変円滑に実施することができました。ありがとうございます。

お知らせには、肥満度や標準体重も表示されていますが、計算式に基づいて算出されたものであり、あくまで目安です。

日々の食事・運動・睡眠を大切にし、健康な生活を心がけていただきたいと思います。

治療が必要な方には、各健診終了後に治療のすすめを発行しています。

夏休みを利用して治療をしていただけるようお願いいたします。