

はっぴーすまいる



令和8年6月5日
上野中学校 ほけんだより No.4

暑さに負けるな！睡眠・水分・運動不足に注意しよう！

6月はまとめテストⅠがあり、2年生は8日（月）から沖縄体験学習に出かけます。大会やコンクールを控えた部活動も始まります。蒸し暑い日が続きますが、睡眠時間など、生活リズムを立て直し、夏バテすることなく6月を乗り切りましょう。

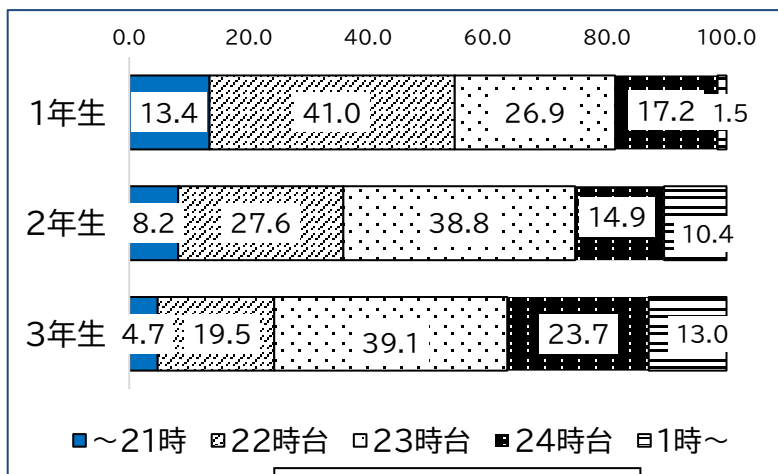
マスクは咳エチケットとして必要なものですが、熱中症や肌荒れ、歯周病になってしまっては自分の体を守っていることにはなりません。

これから、暑くて息苦しい時や、会話をしない時などは、そっとマスクを外して、汗をふき、ゆっくり呼吸をするようにしましょう。

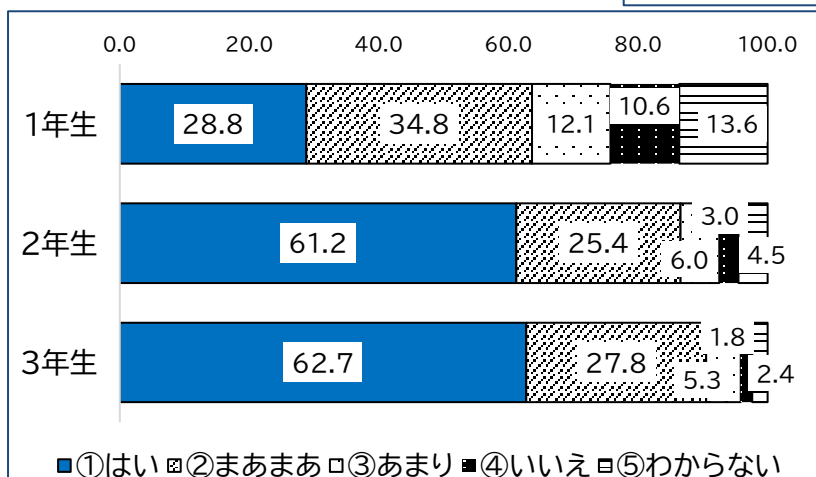


上中生の実態

右と下のグラフは、4月に行った「生活振り返りカード」の結果です。自分の今の生活と比較してどうでしょうか？ あなたの夢や目標を叶えるためには、健康な体が必要です。あなたは自分の体と気持ちを大切にしていますか？

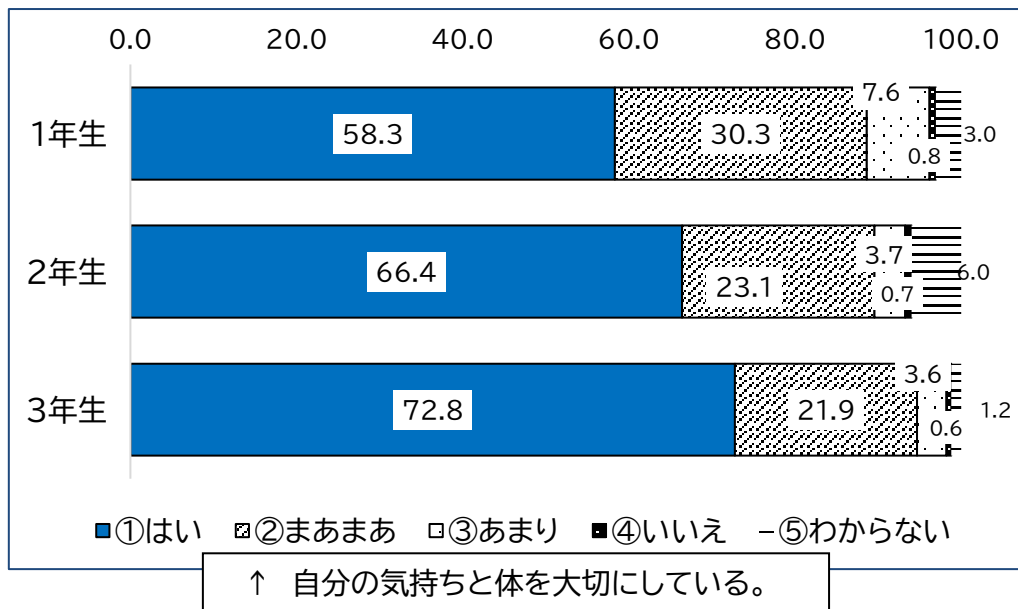


↑ 平日の寝る時間



↑ 自分に合ったストレス解消法がありますか。

体と脳のために、23 時台には眠れるといいと思います。24 時間を上手に使う。



熱中症注意情報（暑さ指数）測定しています！

職員室出入り口近くに、熱中症注意情報を掲示します。
保健体育や部活動前など、暑さ指数を確認し自分の体調に合わせた活動を行うようにしましょう。

WBGT値とは、「暑さ指数」を表しています。

W・・・Wet

B・・・Bulb

G・・・Globe

T・・・Temperature



の略で、「湿球黒球温度」と言います。気温だけでなく、湿度や直射日光に当たったときの温度などを計算し、「暑さ指数」として活動の危険度を示しています。

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。
普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

