



2026. 7. 3
兼六中学校
保健室

日差しが日増しに強くなり、いよいよ本格的な夏の到来を感じる季節となりました。これから、梅雨が明け、暑さが本格化します。こまめな水分補給を心がけ、熱中症をしっかりと予防しましょう。また、待ちに待った夏休みももうすぐそこですね。最高の夏休みを万全の体調で迎えるために、今のうちに生活リズムを整えておきましょう。

7月の保健目標 夏の健康を考えよう

健康診断が終了しました

4月から始まった健康診断が一部（1年生心臓2次検診）を除いて終了しました。健康診断の結果、受診が必要な生徒には「受診のお知らせ」を配付しました。

学校での健康診断は、専門医に診てもらった方がよいのかどうかを振り分ける検査です。病気の可能性があったり、詳しい検査が必要な場合もあったりするため早めに病院で診てもらいましょう。早期発見・早期治療が大切です。おうちの方と確認し、早めの受診や治療の計画を立てましょう。夏休みが治療を行うチャンスです。

健康診断結果を三者懇談会で配付します！

今年度の健康診断結果を三者懇談会で配付します。ご家庭で大切に保管してください。

また、受診した際は配付した「受診のお知らせ」に医師より結果を記入してもらい、学校へご提出をお願い致します。

※今年もマイヘルスの配付・回収は行いません。マイヘルスにはご家庭に配付したものと同一結果用紙を貼付します。



生活習慣アンケートを行いました

6月に全校生徒に生活習慣アンケートを行いました。結果から、多くの生徒が平日よりも休日の起床時刻が遅くなっていることが分かりました。体調を崩さずに夏休みを迎えるためにも、まずは現状を知ることが大切です。下の表で、自身の「時差ぼけ度」をチェックしてみましょう。

国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていないなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- ・休み明けに体がだるい・落ち込む
- ・日中にひどく眠たくなる
- ・メタボになりやすくなる



時差ボケチェック✓

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : ➡ 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズれると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



歯科保健講座がありました

本校では毎年、1年生を対象に「歯と口の健康」に関する講座を開催しています。今年度は講師に松本美千代先生をお迎えし、ご講演いただきました。生徒たちは真剣に耳を傾け、積極的に質問をするなど、熱心に学ぶ姿が印象的でした。講座を終えた生徒たちの感想を一部ご紹介します。

・普段あまり歯について関心がなかったけど講演を聞いて歯について関心を持てた。これからは話を聞いた通りにしっかり歯を磨いていこうと思いました。

・歯の裏側とか歯と歯の間をよくみがけていなかったから実践しようと思った。

・いつもダラダラとお菓子を食べているから、時間を決めてお菓子をダラダラと食べないことに気をつけていきたい。



歯科検診でむし歯があった人は、むし歯を放置せず、治療しましょう。
目指せむし歯0！頑張れ兼六中生！



7月のスペシャル活動に向けて

保健委員会では、現在7月のスペシャル活動に向けて各学年準備を行っています。1年生は「熱中症対策動画」、2年生では「生活習慣見直し動画」、3年生は「メディアとの付き合い方について」のクイズを放送します。どの学年も工夫を凝らした内容になっています。どうぞお楽しみに！！



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。



冷たいものもとりすぎるとどうなる？



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

