

# ほけんだよい 7月

令和2年 7月 9日  
船橋市立行田中学校  
保 健 室

学校が再開し、早1ヶ月がたちました。この1ヶ月の自分の生活を振り返ってみてください。感染症予防に気をつけた生活スタイルで過ごしていますか。以前よりも石けんを補充する頻度が増えており、みなさんが毎日きちんと石けんで手を洗って感染症を予防しようとしていることがわかります。また、毎朝検温や体調確認をすることで、自分の健康状態と向き合う時間が以前より増えているのではないのでしょうか。

緊急事態宣言が解除されて以前の生活が戻つつあります。しかし、都内での新型コロナウイルスの新規感染者数は100名を超える日が続いており、まだまだ油断できません。行田中みんなで協力し、この事態を乗り切っていきましょう。

## ～休校中・休校明けの みんなの声を聞いてみました～

「部屋の掃除をしたら、ピカピカになったよ」 「早くみんなに会っているんな話したい！」

「毎日、家の中で家族と一緒にラジオ体操をしていたよ」 「早くみんなと一緒に勉強がしたい！」

「行田公園の周りを走ったよ」 「自粛生活、飽きたな～」 「早く部活がしたい！」

「卵焼きを上手に作れるようになったんだ！」 「一日中だらだら過ごした日もあったな～」

「家族の誕生日をお祝いしたよ」 「休校中はつつい

「毎日筋トレをしていたよ」 夜更かしをしてしまったよ・・・」



## 夏休みまであと1ヶ月！暑さと疲れを吹き飛ばせ！！

約3ヶ月の休校期間、はじめのうちは休みが増え、充実した生活を送っていたけれど、2ヶ月、3ヶ月・・・と休校が続くと、早く学校が再開してほしいと思う人が多かったようです。

段階的に学校生活がスタートしたとはいえ、生活リズムを正したり体力を回復させたりしながら生活したこの1ヶ月、疲労がたまってきている頃だと思えます。

また、例年ならもう少しで夏休みを迎えるところですが、夏休みはいつもより先になります。

暑さと疲れに負けずに過ごすため、時々リラックスできる時間を作れるといいですね。

### 暑さと疲れに負けない夏の入浴術



暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？  
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス

# 水分補給は1日1.5ℓ以上が理想的！！

知っていますか？私たちの体の60～70%は水分できています。単純に計算してみると、体重50kgの人は30～35kg分が水分だといえます。

これらの水分は体内で次のような重要な役割を果たしています。

## ①体の中の運搬作用

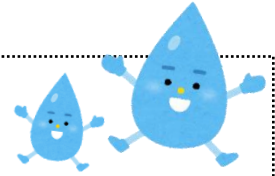
→栄養素や酸素等を体中に運ぶ

## ②老廃物（体の中に不要となったもの）を体外に出す

→体内の不要な空気に混じってはき出すもの、尿となって体外に出されるものがある

## ③体温調節

→汗をかいて体外に出た水分が、蒸発することで体の表面を冷やす



このように、体内の水分は重要な役割を果たしているため、補給をしないと脳や体に栄養が行き届かない、代謝（エネルギーを作ること）がうまく行われず、体温調節ができないといった状態になり、心身に影響を及ぼします。

また、人は尿や汗など、1日の生活の中で約2.5ℓもの水分を失っており、暑い日に運動を行う際には、これ以上の水分を失うことになります。さらに、ここ最近はマスクをつけた生活でのどの渇きにも気づきにくいので、1日1.5ℓの水分補給+食事から水分摂取（約1ℓ）を目標に、脱水症状及び熱中症を予防しましょう。

## 生活スタイルに合わせた水分補給で、熱中症を予防しよう！

たくさん運動する人におすすめ！

### スポーツドリンク・経口補水液

#### 【効果】

- 水分・塩分・糖分などを補給できる
- 体中の水分の成分に近いので、吸収しやすく、最も熱中症予防に効果的

#### 【ポイント】

- 自分の飲みやすいように薄めて飲むのも◎。
- 経口補水液は自分で作ることもできます。

白湯  
1ℓ

+

砂糖  
40g

+

塩  
3g

※塩分及び糖分が多く含まれているため、カロリーが高く、運動をあまりしない人が飲み続けることはおすすめできません。



日常生活を普通に過ごす人はこちら！

### 麦茶

#### 【効果】

- 体の熱を冷ます
- 血液をサラサラにして運搬作用を上げる

### 水

#### 【効果】

- のどの渇きを和らげる

暑い夏に飲むときは気をつけて！

### コーヒー・紅茶・緑茶など

カフェインを含むので尿によって水分を失いやすくなるため、熱中症の予防には不向きです。

### 清涼飲料水

糖分が多く含まれるため、飲み過ぎには注意が必要です。

のどの渇きを感じる前に  
水分補給を！！



# ハンカチ・つめチェック 6月の 平均結果!

クラス 学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>1年生</b>	ハンカチ	100 %	81.8 %	94.3 %	100 %	75.0 %	84.3 %	82.9 %
爪	88.6 %		93.9 %	94.3 %	91.4 %	83.3 %	90.6 %	97.1 %	73.5 %	93.9 %
<b>2年生</b>	ハンカチ	94.3 %	97.1 %	91.4 %	88.9 %	90.9 %	97.3 %	97.1 %	94.6 %	100 %
	爪	100 %	97.1 %	94.3 %	91.7 %	97.0 %	86.5 %	94.3 %	97.3 %	92.9 %
<b>3年生</b>	ハンカチ	100 %	91.2 %	93.9 %	97.0 %	81.8 %	88.6 %	87.5 %	97.2 %	94.4 %
	爪	96.8 %	100 %	100 %	97.0 %	97.0 %	94.3 %	96.9 %	86.1 %	97.2 %

※  : 1組

ハンカチを毎日持ってくること、爪を短く切ってくることは、体を清潔に保つこと、けがをなくすことにつながります。自分だけではなく、周りの人の事を思って、ハンカチの所持、爪のケアを行いましょう。