



令和7年7月
伊丹市立荒牧中学校

とても暑い日が続いていますが、食事はしっかり食べていますか？ 暑くなると食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものや、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ってしまうこともあります。しかし、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調が現れます。

私たちの体は、食べた物から得られた栄養素を体内で互いにサポートし合いながら働きます。そのため、様々な栄養素をまんべんなく取り入れることが大切です。中でも「炭水化物」「脂肪」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素が摂れていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。また、一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素を摂ることができないため、朝・昼・夕の3食食べることで、無理なく様々な栄養素を取り入れることができます。

もうすぐ夏休みに入ります。長期休みは生活習慣が乱れやすくなりますが、睡眠・食事・運動のバランスのいい生活を意識し、暑さに負けず、元気に過ごしてください。2学期も元気な姿で皆さんに会えるのを楽しみにしています。

数字で見る熱中症対策

97,578人

2024年5月～9月の全国における、熱中症で救急搬送された人の数（累計）

前年と比べると、約 6,000 人以上増加しました。このうち、「軽症」が 65.3%、入院が必要な「中等症」が 32.0%、長期入院が必要な「重症」が 2.2%、「死亡」が 0.1%でした。3～4 人に 1 人は入院が必要な状態で、救急搬送されていることが分かります。



1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさんの汗をかいた時にはそれに見合った水分と塩分を摂る必要があります。水分・塩分は食事でも摂る必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。



~2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量（体重に占める割合）

軽い脱水症では自覚症状がなく、喉が渴いた時にはすでに予想以上に水分が失われています。喉が渴く前に、こまめな水分補給をしましょう。



35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたら、その日の最高気温は 35 度以上の厳しい暑さになるということです。このような日は、万全な対策をしておくようにしましょう。



5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら、外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

熱中症予防として、こまめな水分補給や適度な休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それは「手の平を冷やすこと」。手の平にはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手の平を冷やすことで体温の上昇を抑えられます。



AVA血管

手のひらを冷やす時のポイント

氷を入れたバケツなどに手の平を浸すのが最も効果的。難しい場合は、保冷剤でも大丈夫です。これを運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります。



熱中症の原因は3つの不足!?

夏にスポーツをするときは?

水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給を
しよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやす
くなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係し
ているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら
休憩しましょう。



声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、
お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保健室からの提案

自分を知るための 心と体の

自由研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間を
つくってみませんか?

睡眠時間は 何時間がちょうどいい?

人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。



一日の食事の栄養素、何が 多い? 何が足りない?

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べてみま
しょう。



何をしているときが 一番リラックスできる?

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみま
しょう。



一日のスクリーンタイムを 調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べてみましょ
う。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。



一日に歩いた歩数を 調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。



この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差
や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えて
いる「自律神経」が上手く働かなくなるのが大き
な原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、
今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を 下げ過ぎるのをやめる



暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしま
いがちですが、意外と体が冷えていることも。
適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲む のをやめる



体の中から冷やすと内臓にも負担になりま
す。意識して温かいものもとみましょう。夏
の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる



生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。
朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一
日ははじめるスイッチを入れましょう。

受診、 後回しに なっていませんか?



新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです!

どこか治療が必要
なところがある人

健康診断の結果、

受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人