

ほけんだより



8月の保健目標
熱中症を予防しよう

令和8年8月25日
海田町立海田西中学校 保健室

いよいよ、今日から2学期がスタートします。それぞれ充実した夏休みを過ごしたことと思います。夏休み明けは、朝起きるのがつらかったり、なんとなくやる気が出なかったりすることがあります。まずは「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識しながら、少しずつ学校のペースを取り戻していきましょう。無理をせず、自分の心と体の声に耳を傾けながら、新学期をスタートさせましょう。



朝ごはんでスイッチON!



「朝は時間がないから食べていない」「おなかが空いていないから食べない」という人はいませんか？朝ごはんには、みなさんの一日を元気にスタートさせる大切な役割があります。

▶朝ごはんの3つのパワー



01 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、体内にたくさん貯めておくことができず、朝には足りなくなっています。朝ごはんで補給することで、脳が活発に働くようになり、集中力ややる気が高まります。



02 体温を上げて体を目覚めさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんで栄養を摂取することによって上がり、体が目覚めて、活動しやすい状態になります。



03 排便を促す

朝ごはんを食べることにより、腸が刺激されて、排便しやすくなります。朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけることで、規則正しい排便リズムを整えることができます。

▶朝ごはんを食べていない人へ

時間がない人：朝、ぎりぎりまで寝ていませんか。あと30分早く起きることを目標にしてみましょう。起きる時刻に合わせて、ねる時刻も調整しましょう。

食欲がない人：前日の遅い時間に夜食やお菓子を食べていませんか。ヨーグルトや果物などでもよいので、何か少しでも口にして、徐々に食べる量や種類を増やしていきましょう。



心と体のサインをチェックしよう



☐ 朝起きられない



☐ 夜眠れない



☐ 食欲がない



☐ イライラする



☐ やる気が出ない



☐ 集中できない



☐ 頭痛や腹痛がある



☐ 人と話したくない



チェックがたくさん付いた人は、ストレスや疲れが溜まっているかもしれません。心や体の不調を感じたら、無理をせずゆっくり休みましょう。また、困ったことや悩みがあるときは、一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してみてください。

8月7日は“鼻の日”

鼻の役割を知ろう

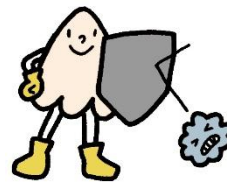
▶ 鼻の役割



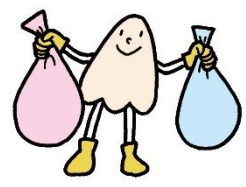
①においをかぐ



②呼吸をする



③ほこりなどが体に入るのを防ぐ



④体に入る空気の温度や湿度を調整する

▶ 鼻に関するクイズ

嗅覚が強いのはどっち？

- ①アフリカゾウ
- ②犬



空気中に漂うにおい物質が鼻の中に入り、「嗅上皮」というにおいをキャッチする器官にくっつくことで、脳に情報が伝わり「においがする」と感じます。

アフリカゾウはそのにおい物質をとらえる器官が他の動物よりもたくさんあるので、ほんのわずかなにおいの違いも嗅ぎ分けることが出来るのです。鼻が長いだけでなく、嗅覚も優れているのです。正解は①アフリカゾウでした。