

運動会が近づいてきましたね。応援団の声や、みんなの声援など、毎日の学校生活がより賑わっているように感じます。とても真剣に取り組んでいる姿が保健室からも見え、日を重ねるごとに団結していく姿を実感しています。運動会まで残り数日となりましたが、ケガや熱中症にならないように、引き続き体を大事にしていきましょう。

朝食をとると



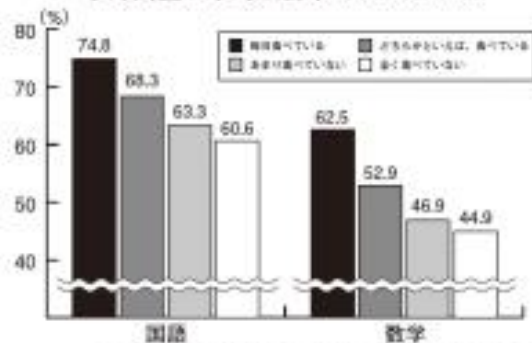
- ・体温が上がり、体が目覚める
- ・朝の排便を促す
- ・勉強に集中できる
- ・運動で力を発揮できる
- ・生活習慣が整い、元気に過ごすことができる

朝食をとらないと



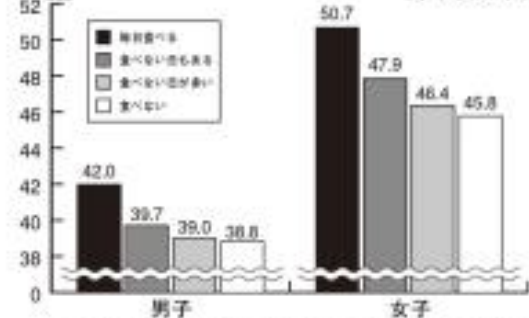
- ・体温が上がらず、体がだるさを感じる
- ・朝の排便を逃し、腹痛の原因となる
- ・ブドウ糖が補給されず、脳の働きが鈍くなる
- ・脂肪をため込みやすい体になる
- ・活動時間が後ろにずれ、夜型の生活習慣になる

学力調査の平均正答率 (中学校3年生)



出典：文部科学省「平成31年度（令和元年）全国学力・学習状況調査」より

児童生徒の朝食摂取状況別体力合計点 (中学校2年生)



出典：スポーツ庁「令和元年度 全国体育・運動能力、運動習慣等調査結果」より

朝食をとる人は、とらない人よりも学力・体力が高い結果となっています。

今月の保健安全目標

丈夫な体をつくろう

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下

痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。

要因① 環境

気温が高い
湿度が高い
風がない
急に暑くなった

要因② 体

汗が出ない
体調不良
睡眠不足
下雨

要因③ 行動

激しい運動など

熱中症に

熱中症に

健康診断結果について、歯科検診が終わり次第結果をお渡しいたします。尚、早急に受診が必要な児童生徒については、別途、お知らせいたしております。