



令和7年6月30日(月)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

梅雨時期とは思えない程の暑が続いています。急な暑さに体が慣れていないことで寝不足や疲れがたまった状態は熱中症の危険性が高まります。

のどが渇く前にこまめに水分補給をする、早めに寝る、適度に体を動かす、冷たいものを食べすぎないといった体調管理をすることで熱中症予防となるだけでなく、暑い夏を乗り切る体づくりにもつながります。

また、朝の登校前に天気・気温の予報を確認し、体調に合わせて服装を自分なりに調節していくことも大切です。

下着を着用する、汗ふき用のタオルを用意するなど工夫しながら梅雨と上手に過ごしていきましょう。



一日のスタートは朝食から



体調不良で来室する生徒の中に「食欲がないから朝ごはんを食べない」と答える生徒が最近増えています。朝ごはんを食べないと午前中に熱中症が起こりやすくなるので心配です。

そこで、栄養士の池田先生に、朝食を食べる3つのメリットについて教えていただきました。特に朝から活動量が多くなる時は、朝ごはんを食べることを習慣にしていきましょう。

朝食は1日の初めのエネルギー、水分、塩分補給となる重要な食事です。欠食すると、不足した状態で活動が始まるため、脱水や脱塩になりやすく、熱中症がおきやすくなります。そのため、朝食をとること、こまめな水分補給が重要です。

●心身の準備を朝食で整えよう

炭水化物とタンパク質を朝食に食べることで、身体が活動開始時刻と認識するとともに、体温が上昇し、しっかりと活動ができる心身の準備が整います。特にタンパク質は、起床時の低い体温を上げる役割があるので、朝食にたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)をとることが重要です。



主食に主菜を組み合わせることで栄養バランスがアップします。そこに汁物や果物を加えるとよりよくなります。何も食べていない人は、まず何か口にすることから始めましょう。

何かと忙しい朝ですが、前日の夕食のご飯や味噌汁を多めに作り、冷蔵庫に入れておき、朝食べるのもおすすめです。例えば和食の場合、ご飯(炭水化物)+納豆(タンパク質)+味噌汁(塩分)、のような組み合わせがおすすめです。また、味噌汁や梅干し、ふりかけ等で塩分が含まれているものを取ると、より熱中症予防につながります。

●食事で水分補給をしよう

朝食を抜くとペットボトル1本分(約500ml)の水分が不足するといわれています。食事からとる水分は、飲み物と違い体内に長い時間留まり、ゆっくりと吸収されていきます。こまめな水分補給はもちろん大切ですが、熱中症を予防するには、朝食は欠かせません。

●暑さに強い体をつくろう

発汗機能を刺激することで、本格的な夏に体温が上がりにくく、暑さに強い体になります。また、運動直後に乳製品に含まれているたんぱく質をとると、より発汗機能が高まります。給食では毎日牛乳を提供しています。意識して飲むようにしましょう。



栄養士
池田先生

歯みがき週間について

江戸川区では、区内小・中学生のむし歯罹患率が高いことを踏まえ、学校における歯科保健活動等を通じて、児童・生徒の歯と口の健康づくりを推進しています。給食後の歯みがきを実施することで、歯みがき習慣を身に付け、生徒のむし歯罹患率を下げることを目的に実施します。別紙、区からの保護者の皆様へ【給食後の歯みがきについて】のプリントを配布しますのでご覧ください。

実施期間

7月3日（木）～7月11日（金）給食後～昼休み

準備するもの

歯ブラシ（電動歯ブラシも可）、コップ、コップと歯ブラシを入れる袋、歯磨き粉（必要な生徒のみ）持ち物には名前を記入し、生徒の皆さんが自分で管理をします。

使用する水道

1年生⇒2階1年生フロアの水道とトイレ・1階保健室前の水道
2年生⇒3階2年生フロアの水道とトイレ・3階少人数教室前の水道
3年生⇒2階3年生フロアの水道とトイレ・1階SCルーム前の水道



実施内容

①水道の混雑を避けるため、給食を食べ終わった生徒から歯みがき、うがいを行う。

②歯みがきの最中は、口唇を閉じて行い、歯みがき終了後に口を閉じてうがいを行う。

※水道が少なく混みあってしまうため、譲りあって実施する。

※廊下でふざけたり走ったりする生徒がいると、歯みがきをしている生徒にぶつかり危険なので、歯みがきをしている生徒と距離をとって過ごすようにする。

※事情があり歯みがきが難しい場合は、無理に実施をせず、うがいや家庭で歯みがきを行う。



水筒の衛生管理について

水筒を持参する場合は、以下の点に注意して清潔に使用しましょう。

①水筒は毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行う。

洗剤を使わず、水で洗うだけでは汚れは落ちないので、スポンジや洗剤を使用して毎日洗う。

②感染予防のため、水筒は自分専用とし、友だち同士で回し飲みしないようにする。

毎日使う水筒だからこそ、こまめにお手入れをして使うことが大切です。

