ほけんだより 7月

令和７年７月１８日（金）
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

早いもので１学期も今日で終了、明日から夏休みが始まります。７月前半は猛暑日を記録し、日本各地の灼熱具合と熱中症予防を呼びかけるニュースが連日報道されていましたね。今週は過ごしやすい気温でしたが、これからが夏本番！熱中症警戒アラートが発令された際は無理せず予定を変更するなど、熱中症を予防しながら生活していきましょう。

長い夏休みでも部活や課題などでゆっくり過ごす時間はあまり多くないかもしれませんが、有意義な夏休みを自分で作っていきましょう。２学期、元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています。

夏バテと自律神経の関係

梅雨明けもすぐそこまで近づいていますが、すでに暑さで疲れがたまり、だるさや腹痛、食欲がないなど『夏バテ』になっている人も多いのではないでしょうか。夏バテの原因は自律神経の乱れと言われており、自律神経は心臓を動かす、体温を調節する、食べ物を消化するといった働きをしています。しかし、自律神経が脱水や屋内外の気温差に影響されると、副交感神経とのバランスが崩れ『夏バテ』の症状が表われます。

夏バテ解消には、生活リズムを整える、軽く汗をかくくらいの運動をする、冷たいものを控えることが大切です。また、ゆっくりと長く息を吐きながら呼吸をすることにより自律神経が整っていきます。生活習慣、食生活を見直し夏休みを健康に過ごしていきましょう。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
次のようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など

1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても
体は吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。

水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。

ちなみに、水分を「ゴクリ」と１口飲む量は、何 ml だと思いますか？

実は、約２０ml しか飲めていないのです。コップ１杯分（２００ml）飲もうとすると、ゴクゴクゴク・・・と１０口は必要です。

意外と皆さん飲めていないかもしれません。意識して水分補給をしていきましょう。

充実した夏休みにしたいけれど、やらなければいけないこともあって気持ちが晴れないと感じることはありませんか？このような時の対応方法についてスクールカウンセラーの鈴木先生に聞いてみました。ぜひ参考にしてみてください。

夏休み！心とやる気にそっと寄り添ってみよう
～いろんな気持ちがある…それが自然～

スクール
カウンセラー
鈴木先生

夏休みが近づくと、「**楽しみ！**」という気持ちだけでなく、「***なんとなく不安…***」「***なんだか元気が出ない***」と感じることがあると思います。気持ちは“お天気”のように、晴れたり曇ったり雨が降ったりするものです。どんな気持ちも、今の自分を守るための大事なサインです。

また、思うように***“やる気が出ない”***時もあると思います。気持ちが揺れるときには、少し立ち止まって自分の気持ちを見つめてみるチャンスかもしれません。そんな時に使える心理学的なヒントをお伝えします。

☆気持ちの整理をしてみよう

方法	たとえば～どんなことをするの？
気持ちに名前をつける	「不安」「イライラ」「さみしい」などの言葉で気持ちを表してみると、心が落ち着きます
気持ちを書き出してみる	ノートやメモに、今の気持ちをそのまま、短く書くだけでも心の整理になります
自分にやさしく声かけする	「大丈夫」「うまくいかなくてもいいよ」と、自分に声をかけてあげると、気持ちが整います ※アニメや推しキャラから、お気に入りのセリフをみつけてみるのも Good ！

☆やる気が出ないのは、脳の自然な反応

「やらなきゃ…と思ってるけど、ぜんぜん進まない…」そんな時があるのも当然です。実は“やる気”は大脳の『**側坐核（そくざかく）**』という部分が関係していて、**ほんの少し動き出す**と、その部分が反応して**やる気が引き出される**ことがわかっています。

側坐核（そくざかく）って？
大脳の中心部にある小さなエリア。“**やった！**”という感覚（達成感）が伝わると、次の行動へつながる力がでるよ。

やる気を引き出す
小さな工夫のヒント

工夫	理由
１分だけやってみる	動き出すことで脳が「ごほうび」を感じる
やることを細かく分ける	「机に座る」「教科書を開く」など、ハードルを下げると取り組みやすくなる
できたことに〇をつける	成功体験が見えることで、やる気が少しずつ回復する
気分のいい時間にやる	好きな音楽を聴いた後など、気持ちが乗っているときにスタートする

本日、生徒の皆さんに１学期の健康診断の記録を配布しました。身長の伸びだけではなく、健康診断の結果から昨年との違いや、自分の体と健康について考えてみましょう。

また、保護者の方と一緒に成長の様子や、疾病の有無を確認することも大切です。まだ治療等を行っていない人は夏休み中に検査や治療を受け、２学期に『治療報告書』を学校に提出してください。**健康診断の記録は、学校には戻さずに家庭で保管をしてください。**