

ほけんだより7月

令和8年7月1日
武生第五中学校

あと2週間ほどで夏休みですね。1学期はどうでしたか？

気象庁によると、今年の夏は例年よりも厳しい暑さになる予報なので、熱中症に十分気を付け、水分補給をしっかりと行いましょう。

残りの学校生活も暑さに負けず、元気に過ごして楽しい夏休みを迎えましょう！

水だけじゃダメ！ 汗をかいたら塩分の補給も必要！

大量に汗をかいた際に水だけを大量に飲むと、血液中のナトリウム濃度が低下し、**低ナトリウム血症**を起こすことがあります。

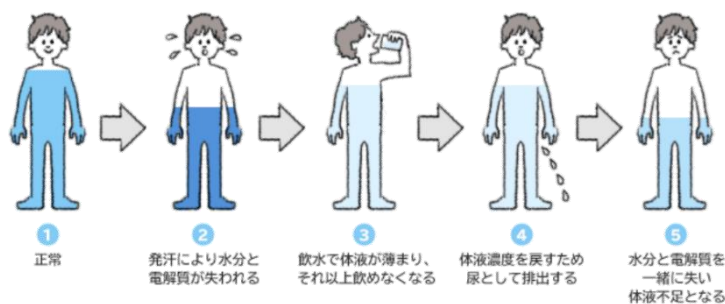
汗にはナトリウムやカリウムなどの電解質が含まれているため、発汗後は水分だけでなく電解質も補給することが重要です。

そのため、運動時や暑い時には、水分補給に加えて**スポーツドリンク**など電解質を含む飲料も適宜飲みましょう。

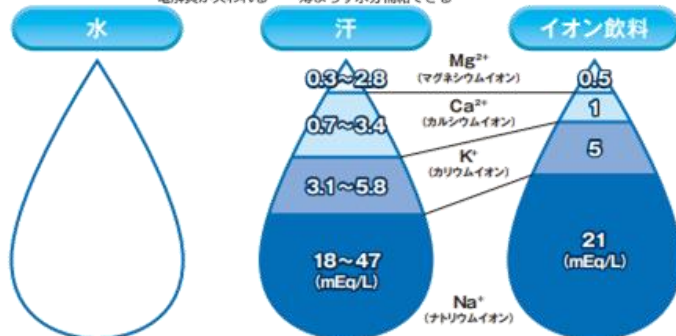
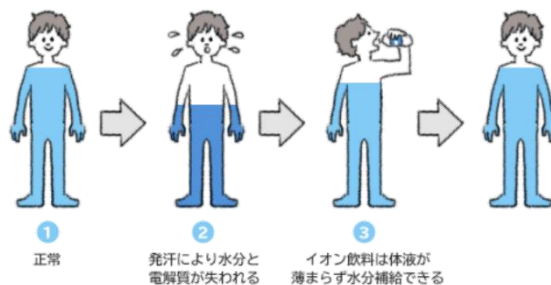
スポーツドリンクは水分を体に吸収されやすいという特徴があります。

参考：厚生労働省、環境省、大塚製薬

水やお茶を
飲んだ場合
(自発的脱水)



イオン飲料を
飲んだ場合



◆メディアコントロール週間 結果発表！

6/22(月)～6/29(月)の8日間テスト週間、生徒一人ひとりがメディアに気を付けて取り組みました。

○生徒の感想

- ・これからも時間を決めてメディアを見ようと思った。また、明るい部屋でメディアから離れて居ることも意識したい。
- ・普段、メディアを見ていた時間を勉強に充てて、メディアの使用時間を減らすように頑張った。
- ・これから受験勉強が始まるので、今回、目標通りにいかなかったことを反省して次に活かしていきたい。

○保護者からのコメント

- ・しっかり自分で計画を立てて、勉強の合間に少しだけメディアを活用できていたと思います。
- ・メディアチャレンジ頑張りました！これからも目を大切に！
- ・受験に向けて、メディアの時間の使い方を考えて計画を立てていってください。

