ほけんだより 9月

愛媛県立宇和島南中等教育学校
保健室
令和７年８月29日

いよいよ体育祭が近づいてきました。最高の体育祭になるように、そして競技に出る仲間たちを精一杯のエールで送り出せるように、健康と安全第一で挑みましょう！

【体育祭を思い出深いものとするために、みんなに守ってほしい５つのこと】

その１　前日は必ず寝る。何をおいても寝る！

高校生は８～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。睡眠不足は、深部体温を上昇させやすくし、熱中症のリスクを高めます。ちなみに昼寝で解消できるのは眠気だけであり、睡眠不足による深部体温の上昇を防止する効果はみられません。

その２　朝食を必ず摂る！

睡眠中は「断食状態」です。朝食を抜くことはこの状態が続くことであり、水分もエネルギーも枯渇します。食べ物には栄養だけでなく、たくさんの水分が含まれています。例えば、ごはん１杯→90ml　食パン１枚→20ml　キャベツの葉１枚→45ml　マグロさしみ４切れ→45ml　卵１個→45mlというように。食事を抜くことは、栄養素を補うことができないだけでなく水分補給もできないため、体にとって大きな負担となります。

その３　水や麦茶、スポーツドリンクを４本は用意する！（全員必ず500ml×４本）

忘れないで！

・４本のうち１本はスポーツドリンクを準備しましょう。（昼食時、一人１本、スポーツドリンクを配布しますが、家庭からも１本用意しておきましょう。）
・４本のうち２本を凍らせておくと、水分補給だけでなく手のひら冷却にも使え、熱中症予防になります。
・午前、午後に分け、グランドへ持っていき、午前中に２本、午後に２本を目安にこまめに飲みましょう。　　※ペットボトルは、各自持ち帰って処分してください。

その４　適切に水分を摂る！

体育祭前・・運動開始の30分前くらいから250～500mlの水分を摂取すると、体内の水分量が適切に保たれやすくなります。

体育祭中・・15分毎に約100～150mlの水分をこまめに補給しましょう。長時間の運動や高温多湿の環境下ではさらなる水分補給が必要です。

体育祭後・・減少した体重の1.25～1.5倍の水分を２～４時間かけて摂取し、失われた水分を体内へ戻すことが重要です。体重が測れないことも多いかと思いますが、その時に目安となるのが尿の色です。十分に水分補給できていれば、尿はうっすらと黄色味を帯びた透明色になります。濃い黄色～茶色の尿は脱水状態である可能性が高いため積極的な水分補給が必要です。

その５　朝から調子が悪いときは無理をしない！

【9月1日は防災の日です】

「防災の日」の由来は、1923年9月1日に発生した関東大震災です。この震災は、東京を中心とする関東地方に広範囲で大きな被害をもたらし、死者・行方不明者数は10万人を超えました。

これを教訓として、防災意識を高めるために1960年に政府が「防災の日」を制定しました。今年は阪神・淡路大震災から30年の年です。自分自身や大切な人の安全を守るために、具体的に何ができるのかを一緒に考えてみませんか。

「災害時のどうする？」クイズ　質問1

外にいるときに地震がおきたら、まずどうする？

下の3つから1つ選びましょう

1. 危険な場所から離れて、かばんなどで頭を守る
2. 家族が心配するから揺れが収まる前に走って家まで帰る
3. ブロック塀につかまって、揺れが収まるまで待つ

正解 1 危険な場所から離れて、かばんなどで頭を守る

建物の近くでは、割れたガラスや落下物などでけがをすることがあります。また、ブロック塀や電柱も崩れるおそれがあり、大変危険です。できるだけ建物やブロック塀などから離れ、かばんなどで頭を守りましょう。

外で地震がおきたら、まずは慌てずに、危険な場所から離れて、自分の身の安全を確保しましょう。大切なのは、どういう場所が危険なのか、知っておくことです。建物やブロック塀、電柱のそばは、それ自身が倒れたり、ガラスの破片や屋根の瓦が落ちてきたりする「危険な場所」ですから、すぐに離れましょう。揺れが収まったら、持っているかばんなどで頭部を守りながら、学校や公園、広場など広い場所に避難しましょう。

「災害時のどうする？」クイズ　質問2

家にいるときに、台風が近づいてきていたら、どうする？

下の3つから1つ選びましょう

1. 雨や風の状況や川の様子を見るために、外に出てみる
2. 特に何もせず、いつもと同じように家の中にいる
3. いつでも避難できるように、非常用持ち出し品の準備をしておく

正解 3 いつでも避難できるように、非常用持ち出し品の準備をしておく

台風が予想されるときは、気象庁や市町村から、「大雨（強風）注意報」や「大雨警報」「特別警報」などが発表されます。テレビやラジオ、インターネットなどで情報を確認し、すぐに避難できるよう準備しておきましょう。

台風は、地震とは違い、ある程度前もって予想することができます。そのため、台風が近づくおそれがあるときは、できるだけ外出せず、自宅や安全な屋内で過ごしましょう。

最近は、異常気象によって、台風や大雨が大きな被害をもたらすことが報告されています。いつでも避難できるように、非常用持ち出し品を確認して、すぐ持ち出しできるところに準備しておきましょう。

「災害時のどうする？」クイズ　質問3

災害が起こったとき、家族や大切な人と連絡をとるときの電話番号は？

下の3つから1つ選びましょう

1. 119
2. 171
3. 117

正解 2 171

安否確認ができる「災害用伝言ダイヤル（NTT）」の番号は「171」です。「171」に電話すると、伝言の録音と再生ができます。毎月1日と15日などに無料で体験できるので、保護者の方と一緒に試してみましょう。

「災害用伝言ダイヤル（171）」やSNSなど、家族で連絡手段を決めておくことが大切です。たとえば、家族がバラバラで災害にあった場合の連絡方法や避難場所、待ち合わせ場所の確認などについて話し合い、普段から情報共有しておきましょう。

本人の名前や家族の連絡先などを記載した緊急連絡カードなどを持っていると、緊急時に役立ちます。