

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8年8月28日

待ちに待った体育祭がやってきます！競技に挑む人も、応援する人も、みんなが
主役です。仲間へのエールを力に変えて、悔いのない最高の体育祭にしましょう！



【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4つのこと】

“🗨️” その1 前日は必ずよく寝る。何をおいても睡眠を！

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。

“🗨️” 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 飲み物を準備する！

500mlのペットボトルを4本（計2L）を目安に用意しましょう。（全員必ず）

- 4本のうち1本はスポーツドリンクを準備しましょう。（昼食時に配布しますが、家庭からも1本用意しておくとう安心です。）
- 2本は凍らせておくと、水分補給だけでなく、首や手のひらなどを冷やすのにも使えます。
- 午前、午後に分けてグラウンドへ持っていき、のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。午前2本、午後2本を目安に、暑さや運動量に合わせて補給してください。
- 暑さや運動量に合わせて、無理のないように補給しましょう。
- めまい、頭痛、吐き気、だるさなど、いつもと違う症状があったら、無理をせず、すぐに教員に伝えましょう。
- ペットボトルは各自持ち帰り、処分してください。



“🗨️” その4 朝から調子が悪い特は無理をしない！

疲れ、睡眠不足、発熱、風邪、下痢などの体調不良は、体温調節の働きを低下させ、熱中症のリスクを高めます。「せっかくの体育祭だから」と無理をせず、体調が悪いときは必ず教員に相談しましょう。

また、普段の様子を知っている友人だからこそ、気づける変化があります。「いつもと違う」と感じたら声をかけ、互いに支え合って安全な体育祭にしましょう。

〈9月9日は「救急の日」です〉

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につながった（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



〈水分不足に注意！〉

体育祭の練習では、暑さで水分不足になりがちです。
「尿の色」も水分不足をチェックする簡単な目安です。

・目標は「レベル①～②」
・「レベル③」以上では水分補給を！



- ☐ 尿の色がいつもより濃い黄色
- ☐ いつもより尿の量・回数が少ない
- ☐ のどや口が渇いている
- ☐ 頭痛やだるさがある
- ☐ 立ちくらみ・めまいがする
- ☐ 足がつる、筋肉がけいれんする

尿の色	体の状態
① ほぼ透明～水のような色	水分は十分
② 薄い黄色（レモン水くらい）	良好
③ 黄色（はっきりした黄色）	△ 水分不足かも
④ 濃い黄色～黄褐色	△△ 水分不足
⑤ 茶色に近い色	△△△ 要注意

〈筋肉痛のなぞ〉

①なぜ筋肉痛になるの？

普段あまりしない動きをすると、筋肉に大きな負荷がかかります。その後、筋肉の修復などに伴う反応によって、数時間後～数日後に痛みが出ることがあります。これが「遅発性筋肉痛（DOMS）」です。

②「年をとると筋肉痛が遅くなる」って本当？

「若いと翌日に筋肉痛がくるけど、年をとると2～3日後にくる」こんな話、聞いたことありませんか？実は、科学的にははっきり証明されていません。筋肉痛のタイミングは、年齢だけではなく、「どんな運動をしたか」、「普段どのくらい運動しているか」、「その運動に体が慣れているか」など、いろいろなことに左右されます。つまり、「筋肉痛が遅い＝年をとった」ではないようです。研究では、むしろ若い人のほうが強く感じたという結果もあります。



6年生にとって、最後の体育祭です。

「仲間と最後までやり切るために、自分自身を整える。」

それも、最後の体育祭に臨む前の大切な一歩です。

最後の瞬間まで仲間とともに思い切り楽しみ、みんなで元気に充実感いっぱいの閉会式を迎えましょう。

