

ほけんだより 9月

令和7年9月3日 NO. 5 宮城県松島高等学校 保健室



朝夕の爽やかな風に、夏の終わりの気配を感じます。みなさんにとって夏休みはどのような時間でしたか？「楽しかったー！」「勉強頑張ったー！」「部活動に思いっきり打ち込んだー！」…。ぜひお話を聞かせてくださいね。
学校が始まって1週間以上経ちます。そろそろ体も学校モードに切りかわった頃でしょうか。



まだまだ
熱中症に注意！

熱中症 予防には、水分と塩分（ナトリウム）の補給が大切です！



水分

塩分

◆ 熱中症 予防と言えばスポーツドリンク一択！？ ◆

	塩分 (%)	糖質 (%)
市販の経口補水液	0.3	2.5
スポーツドリンク	0.1前後	4~7

スポーツドリンクは経口補水液に比べて塩分が少なく、糖質が多いことがわかります。むし歯菌は砂糖を食べて歯を溶かします。熱中症予防のためのスポーツドリンクの飲み方には注意が必要です。



糖分の量は？



☆おすすめの水分・塩分補給方法☆

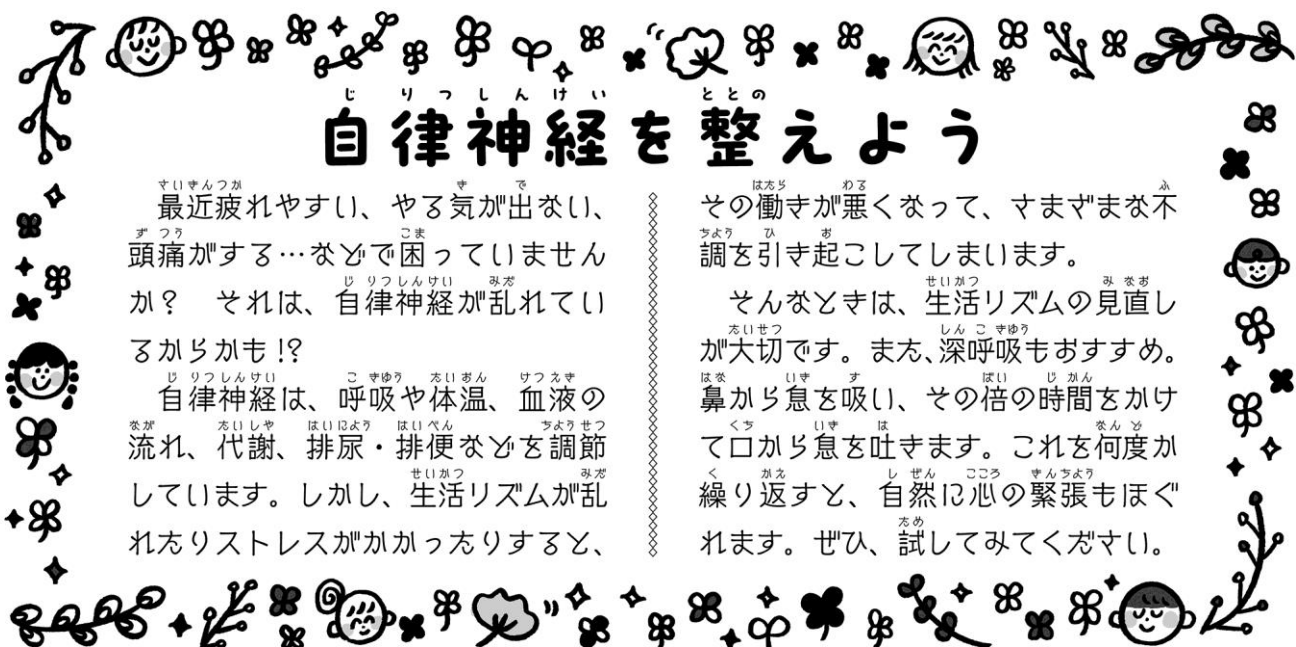
～ 水分・塩分補給をしながらも、むし歯菌のリスクを減らすために ～
のどの渇き⇒水・お茶
少量の汗 ⇒ 水・お茶 + 塩分（梅干し、0.1～0.2%の食塩水等）
大量の汗・脱水の予防 ⇒ 経口補水液

＊経口補水液の基本のレシピ＊

水 500ml
塩 1.5g（小さじ 1/4）
砂糖 20g（大さじ 2 と 1/3）

レモン汁25ml等、
果汁を入れると
おいしくなります。





自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…など困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ますます不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ！



まちがいさがし☆7

7つのまちがいをさがしてみよう！

