

ほけんたより

総社市立
総社中学校
保健室

No. 2026年 6月15日



熱中症にならないために!

梅雨に入り、雨の日はジメジメとしていますね。しかし、晴れるととても暑いので、熱中症になりやすい季節になりました。

★理想の水分補給★

○日常生活（学校、家での生活）

食事：約1L

代謝水（体内で発生する水）：約300mL

飲み水：約1.2L~1.5L



○運動する時（登下校、体育、部活動）

運動30分前：250mL~500mL

運動中15~20分ごと：150~250mL



運動によって失われた水分量の120~150%を目安に、2~4時間かけて補給する必要があります!!

1日でこのぐらいの水分がとれていますか??
せな言て算出してください!
たこさん水分もってこよう!



熱中症セルフチェックが、
下↓のQRからできます!ぜひしてみてくださいね!



現在のあなたの熱中症危険度は?
熱中症セルフチェック

熱中症危険度レベルは!?
30分以上の活動は行ってますか?!

レベル **D**

水分どのくらい失われている!?

思い出してみよう 生活しゃきっと メディアコントロール 週間 ~感想~



生活の見直しgood!

1年

苦手なことへのチャレンジNice!

自分の苦手なことでもできるだけ時間を決めてできた。

その気持ちgood!

金曜は次の日が休みで、遅く寝てしまうので気を付けたい。

メディアの時間を守って過ごすことができた。このような表で見ると部のない水曜、週末の金曜にやはりメディアの時間が増えてしまうのかなと感じる。優先順位を考え、メディアを使いたい。

時間のつかい方 Great!

少しの工夫だけでも、朝早く起きることができたり、空き時間を有効に使うことができたので普段から意識して取り組めるように頑張りたい。

2年

時間のつかい方good!

GW明けは少しだらけてしまうからいいタイミングだと思った。勉強がはかどったので週末に自分のしたいことができた。

メディアを勉強の時間に換えて、excellent!

いつもならメディアの時間になってしまう時間を、英単語覚える時間にできた。

計画の見直しNice!

早く起きられたが、寝るのが遅く疲れが取れなかった。テスト週間では勉強と睡眠時間の両立を目指し、計画を立てて頑張りたい。

生活の見直しgood!

メディアの時間と家庭学習の時間を同じくらいにしたい。

3年

受験への気持ち excellent!

良い気づき Nice!

意外とノーメディアが難しかったけど、これから受験に向けて慣らしていきたい。

ゲームの時間を減らしても、勉強の時間が増えてないことに気が付いた。

温かい時間 good!

自らの目標 great!

自分で目標を立てて過ごす、守ろうと思って規則正しい生活を送ることができたので、とてもよかった。

メディアの時間を減らしたら、家族の時間が増えてよかった。

次回への気持ち good!

寝る時間と起きる時間は良かったけど、勉強時間を全然確保できなかったから、期末はメディア時間を勉強時間に変える。

裏面に、結果のまとめ

1学期5月実施 生活しゃきっと週間 結果まとめ

次回メディアコントロール週間が、来週
期末考査前の **6月22日～28日** にあります。
5月の結果を振り返って次につなげよう!!

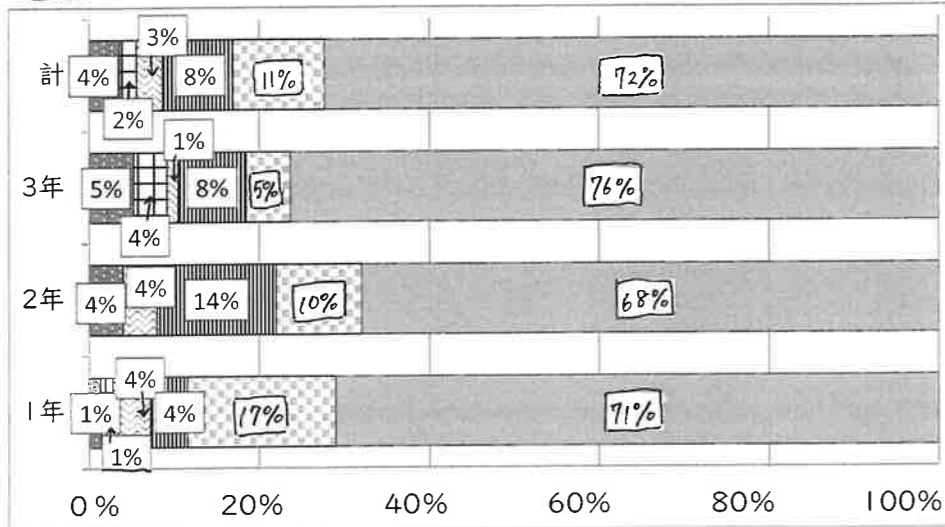


総研中学校みんなてい
生活習慣をこのえよう!

5日間の内決まりを守れた日数

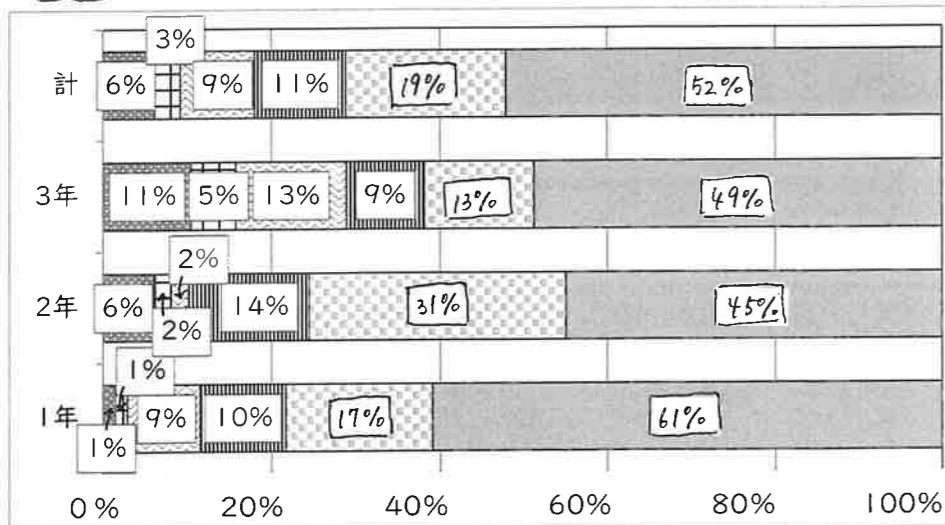
0日 1日 2日 3日 4日 5日

起床



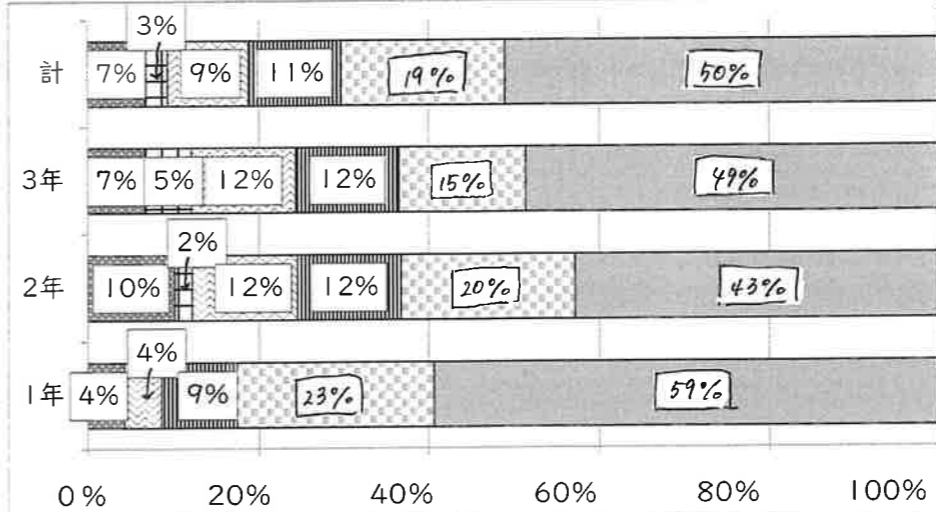
まさきプランのめあて
「定時を自分で決める」
決めた時間に起きる
ことができた人の
割合です。
7割の人が毎日
守ることができていますね!
昨年度より毎日守ること
ができていた人が
増えています!
すばらしい!!

就寝



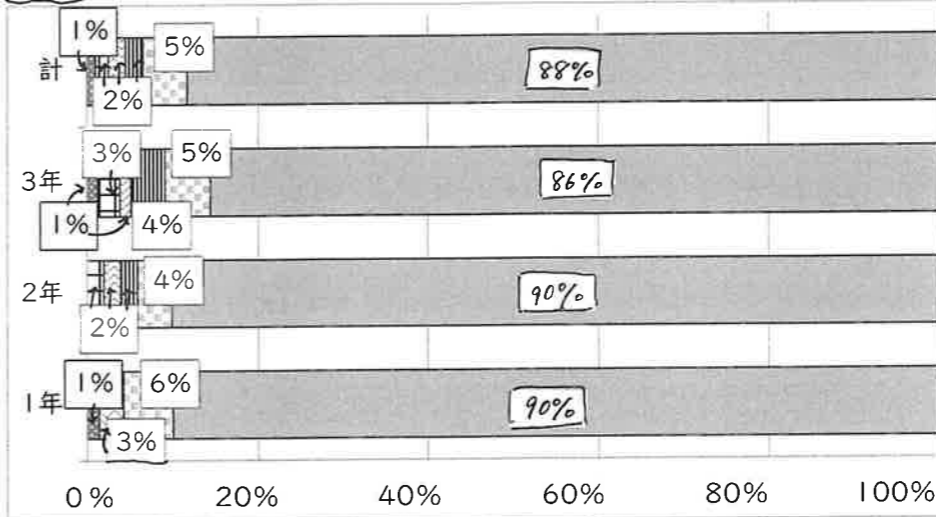
まさきプランのめあて
「午後11時までに寝る」
を守れた人の割合です。
1年生は約6割
2,3年生は約5割の
人が毎日守ることが
できていました!
寝るのが遅くなると
身体、脳にも
影響します。
早く寝られるように
しましょうね!!

メディア



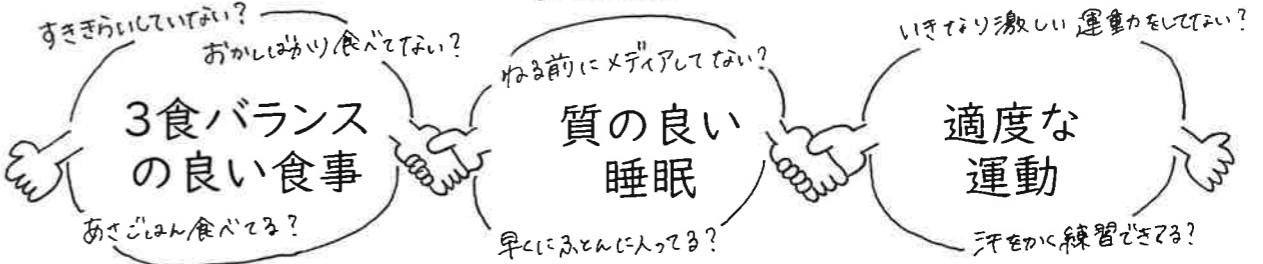
テレビ、ゲーム、スマホ等
の使用について自分で
決めためあてを守れた
人の割合です。
昨年度よりも毎日守れて
いる人が79%です。
(昨年度3割程度)
この言同士で、メディアとの
上手な付き合い方を
かんじりましょう!!

朝食



車いすごはんを食べた人の
割合です。
約9割の人が毎日
守ることができていますね!
全員が毎日守れることを
目標に、かんじりましょう!
時間や食欲が足りない時は、
ゼリー・ヨーグルト・プリン・牛乳など
車いすのものをオススメします!

生活習慣と熱中症の 関係



暑さに負けない身体づくりを続けましょう!