

ほげんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R6. 5. 1

四週目です



中学生の皆さん、新学期が始まり4週間がたちました。

「まだクラスの人の名前を覚えていないなあ」、「初めて同じクラスになったけど仲良くなれた」など保健室では色々な声が聞こえてきます。新しい先生や仲間たちとの出会いは緊張しますが、皆さんの心の成長を助けてくれると思います。



来週の保健行事

新学期は保健行事が多く、配布される物や提出する物も多いです。検診の時の注意事項なども皆さんにお伝えしています。おうちの人に頼らなくても自分で準備ができるようになると、高校生になった時に自分の自信につながります。今から少しずつチャレンジしてみましょう。

5月2日(木) 内科検診(2学年) 13:30~15:00







<暑い日は注意>

午前と午後でも天気や気温がだいぶ変わる日が続いています。寒いと感じるとつい水分をとり忘れてしまいますが、(中学生の)体重の65%が水です(成人は60%, 小児は70%)。体の水分が足りなくなると命にかかわる症状が出てきます。では、人は一日にどれだけ水分が必要なのでしょう。



体重40kgの人を例えてみると、体内の水分は約28kgで血液は3.1kg。

一日に出る尿や便は1300ml。皮膚から出ていく汗が600ml。呼吸から出る水分は400ml。それらをすべて合わせると約2300mlが自然に出る水分です。そして、一日に入る水は食べ物から約600ml。代謝水(体の中でできる水)が約200ml。合わせると約800ml。出る2300mlと同じ量にするには約1500mlの水を飲む必要があります。ペットボトルにすると3本分になります。ただし、運動する場合はもっと多くの水が出ていくため、それ以上飲む必要があります。大リーガーで活躍中の大谷選手もこまめに水を飲んでいきます。水が体に必要だとわかっているからです。これから暑くなります。熱中症予防はもちろんですが、健康のために水分をしっかり取る習慣を身につけるようにしましょう。

シリーズ「あなたの身近な素敵な人、元気をくれる人、また癒されたこと」.........

ん〜、ん〜(とても考えて)自分の家族が素敵だなんて思うけど...けんかするんですね。なんでかわからないけど...。やっぱりそれでも家族...ん〜、お父さんもお母さんもお姉ちゃんもお兄ちゃんも...あとじいじもばあばも素敵かなって思う。

※けんかしちゃうけど素敵だなんて思えるのは心の奥にある大切な気持ちがあるからだよね。

