



明日からいよいよ夏休みに入ります。とはいえ、課題に部活、3年生は進路に向けた準備など、やることはたくさん！休みだからと気を抜かず、規則正しい生活習慣で体調管理をしっかりしましょう。

しっかり水分摂取できていますか？

皆さんは1日にどのくらい水分を摂取すればいいか知っていますか？実は、これだけ医学が進歩しても日本人に対する適切な水分摂取量の研究はあまり進んでいません。しかし、1日に体から出ていく水分量はある程度計算することができ、おおよそ2400mlだといわれています。もちろん暑い日や運動等でたくさん汗をかいた日などは更に多くの水分が体から失われています。こういったことを意識して、自分の水分摂取量や水分の取り方を振り返ってみてください。

上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。1回あたり200mL（コップ1杯）程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水以外なら、ノンカフェインの麦茶も！

水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



健康診断の結果をふまえて

今後()に活かすために



生徒の皆さん・保護者の皆様へ

4月から始まった健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」でその内容をお伝えし、三者懇談の際に全校生徒へ結果の一覧をお配りしましたが、受診は済んでいるでしょうか。夏休みは治療のチャンスです。まだ受診をしていない場合は、時間をとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるよう、早めの受診をおすすめします。

では、疾病や異常の疑いがなかった人はどうでしょうか。健康診断の結果はもう気にしなくていい…とは考えてほしくないのです。例えば、去年の自分の結果と見比べてみて、何か変わったことはありますか？また、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも注目し、今の状態をしっかりと把握したうえで、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



～ 生共育（性教育） ～

＊保健講話＊

今年度の保健講話は、健康科学大学看護学部で母性看護の講師をされている飯嶋玲奈先生から「生共育～こころとからだを知る、そして守る～」の演題でご講演いただきました。“性教育”ではなく、あえて“生共育”としたのは、奇跡のような確率で生命が誕生する尊さや、周りの人を大切に尊重し合った関係を築いていくことなどを学び、考えてほしいという思いが込められているそうです。

講話では、受精・妊娠から出産までの体の変化・月経のしくみ・デートDV予防・望まない妊娠の心身への負担・避妊・性感染症等、様々な内容を非常にわかりやすく丁寧にお話していただきました。終了後の皆さんの感想には「45億分の1の命を大切にしようと思った。自分のことも相手のこともしっかり考えて行動しようと考えさせられる時間になった。」や「デートDVを防ぐために相手との信頼など良好な関係を築いていくことが大切だと気付いた。相手を傷つけない優しさが心身の健康につながると学んだ。後々ことを考えて行動の選択をしていきたい。」など、自分事として考えながら聞いてくれたことがわかるものが非常に多く、有意義な時間になったのではないかと思います。感想と同様に丁寧に書きこまれた皆さんのワークシートは本日返却しますので大切に保管してください。



＊学園祭での保健委員会掲示発表＊

毎年保健委員会では、保健講話に関連した内容について学園祭で掲示物発表をしています。今年度は飯



て掲示物を作成しました。飯嶋先生の講話の中で特に興味関心を持った内容を保健委員に調査し、上位3項目（①デートDV ②避妊の方法や種類 ③性感染症）について担当生徒14名が調べ学習を行い、まとめました。例年、ポスター形式で作成していますが、今年度は担当の皆さんが非常に多くの関連情報を調べてくれたためレポート形式となりました。

学園祭後も保健室前の廊下に掲示してありますので、ぜひ見に来てくださいね。

～ 『こころのSOSサイン』に気づこう ～

夏休みは楽しいことがたくさんありますが、一方で心配事や気がかりなことがあると、その不安や悩みが大きくなってしまふこともあります。あるいは、「友だちに相談されたけれど、どうしたらいいかわからない…」と悩んでしまふこともあるかもしれません。

山梨県ではそんな生徒の皆さんのために昨年度「友だちのSOSの受け止め方」を学べる動画が作成されました。「友だちの～」とありますが、この動画では自分のこころの状態についても確認することができたり、セルフケアの方法を知ることができたりもします。15分程で見ることがができますので、ぜひ一度見てみてください。

ストレスサインやセルフケア方法を知ることが、こころの健康管理にとっても重要です。大切なのは、一人で抱えこまないこと、信頼できる大人に相談することです。話を聞いてもらうだけでも少し気持ちが楽になりますよ。

【『友だちのこころのSOSを学ぶ』テキスト動画】

https://www.youtube.com/watch?v=oRB_p_nk4fU

