



保健だより 6 月号

-素直で明るくたくましく-



令和7年6月13日
県立八頭高等学校

梅雨に突入しましたね。湿気が多く、疲れやすい時期です。体調不良を感じたり、定期健康診断結果で病気の可能性を指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。

体調管理は大切ですが、心身の不調は基本的な生活習慣から大きな影響を受けています。病気を治すこととあわせて、「朝食を食べること」「炭水化物（飯、パン）だけでなく主菜（タンパク質）、副菜（野菜、海藻等）をバランスよく摂取すること」について、意識して取り組んでみましょう。

「朝タン（タンパク質）」生活をはじめよう

5月に「食に関する講演会」を実施しました。講師の長田さんのお話を覚えていますか？「食べたものが、約120日後の体をつくります。成長期の体づくりだけでなく集中力・メンタル・免疫力アップに繋がります。」

長田さんには、本校の男女バレーボール部の外部指導者としても、長年「食トレ」指導を行っていただいています。3年間「食トレ」に取り組んできた生徒は「朝タンを始めてから、授業中眠くなることなく、集中して授業を受けています。朝から多くのエネルギーをとることによって、一日を気分良く過ごしているし、朝タンをしつつ運動をすることで、体力が向上し筋力が増えていることを実感しています。」と、「朝タン」の絶大なる効果を語っています。

昨年、家庭科の叶井先生の協力で「朝たんおにぎり」に1年生が取り組んできました。今年度は名称を改め、「朝たんおむすびコンテスト」として、全校対象に応募を呼びかけています。長田さんによれば、「おにぎり」は「おむすび」とも言いますが、愛情や感謝の気持ちを「にぎり」、作る人と食べる人の気持ちを「むすび」ます。例えば、大事な試合や試験の前に、家族や自分で握った「おむすび」を食べることで、不思議とパワーが湧いてくるそうです。成長期の体づくりとメンタルの安定をもたらす「朝たんおむすび」に皆さんも取り組んでみませんか？



保健委員会からの提案「スマート・ライフ・プロジェクト」

- S 睡眠（良質な睡眠で、学習・部活動を支えよう）
- S 摂取（朝食、タンパク質、水分を摂取しよう）
- S 整理（整理で環境を整え、学習に集中しよう）



生徒保健委員会として、今年度は「朝食摂取率アップ」に努めます。朝、わざわざ新しく作るのではなく、昨晚のおかずから少しだけタンパク質（チーズ、ハム、納豆、牛乳等）を足す「ちょい足し」で十分なので、「朝タンで朝食率アップ」の取組を実践していきましょう！

6月は「食育月間」。図書館へ行ってみよう

国の第4次食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」と定め、関係者の緊密な連携・協働を図りつつ、食育推進活動への積極的な参加を促しその一層の充実と定着を図っています。

本校でも、昨年度から「基本的生活習慣を整える」として、特に朝食摂取に力を入れる取組を行っています。6月を「食育推進月間」として、図書館の協力を得て、関連図書の掲示や「健康教育アンケート（4月実施）」で得た本校生徒の実態から、生徒保健委員が考察した分析の展示を行い、本校の「食育推進」の取組としたいと考えます。



「3S（スリースマート）推進班」が各学年の強みと弱みを分析しています。図書館に足を運んで展示を見てくださね。また、関連図書にも興味を持っていただければ幸いです。

「熱中症予防」の取組！暑くなりはじめ注意

暑くなってきました！夏本番、熱中症に注意が必要です。まず、熱中症の大敵を考えましょう。「朝食抜き、睡眠不足、水分不足」この3不足が大敵です。ということは、結果「スマート・ライフ・プロジェクト」と同じですね。特に「睡眠」「摂取（朝食・水分）」に心がけましょう。

暑くなりはじめは、体が順化していないので、熱中症になりやすく注意が必要です。頭痛、手足のしびれ、筋肉痛等は初期サイン。喉が渴いていないときもしっかり水分を取りましょう。1日に5回（①朝起きたとき、②運動前、③運動後、④帰宅してすぐ、⑤寝る前）コップ1杯の水を摂ることをお勧めします。そして、疲労回復がキーポイントです。お風呂の入り方にも工夫が必要です。シャワーだけで済ますのではなく、湯船にしっかり浸かって疲れをとりましょう。寝る1時間前にはスマホを手放しブルーライトを避けて眠ると、ぐっすり眠れて疲労回復につながります。

環境配慮「マイボトル運動」も続けます

環境配慮と熱中症予防から生まれた「マイボトル運動」。平成18年に八頭高がTEAS（鳥取県版環境管理システム）認定され、その翌年に当時の生徒保健委員が「環境配慮のためにも熱中症予防のためにも、マイボトルでお茶を持参しよう」とはじめた取組です。ずっと続いて、今年でなんと19年目に突入！先輩方も続けてきた歴史ある「マイボトル運動」をこれからも続けていきましょう！

