



イラスト:美術部

令和8年7月
岩国市立岩国中学校

気がつけば1学期ももうすぐ終わり、夏休みまでもう少しです。今年は猛暑が予想されていますが、今のところは昨年度より過ごしやすい気温であるのはうれしいですね。

気温は高くなくても、湿度が高いこの時期は熱中症に注意が必要です。一度なると再度なりやすいと言われています。熱中症にならないように、生活習慣を整え、水分補給や帽子をかぶって過ごしましょう。

熱中症予防のためにすること

水分補給をする



塩分をとる



帽子をかぶる



体を冷やす



ときどき木陰などで

休憩をする



「夏バテにならないための秘訣は何ですか??」

日差しも強く、気温も高いこの時期は、食欲や体力が落ちる夏バテになってしまう人もいるのではないのでしょうか。また、少し外で活動しただけで疲れてしまうという人も多いと思います。

この暑い時期も日々パワフルに過ごされている先生方に、夏バテにならないための秘訣を保体委員が聞いてみました♪(岩国中のHPでは、他の学年の先生の回答や、おたよりをカラーで見ることができます。)



イラスト:美術部3年

聞き取り・記入:保体委員1年生 テーマ考案:



イラスト:美術部

令和8年7月
岩国市立岩国中学校

気がつけば1学期ももうすぐ終わり、夏休みまでもう少しです。今年は猛暑が予想されていますが、今のところは昨年度より過ごしやすい気温であるのはうれしいですね。

気温は高くなくても、湿度が高いこの時期は熱中症に注意が必要です。一度なると再度なりやすいと言われています。熱中症にならないように、生活習慣を整え、水分補給や帽子をかぶって過ごしましょう。

熱中症予防のためにすること

水分補給をする



塩分をとる



帽子をかぶる



体を冷やす



ときどき木陰などで

休憩をする



「熱中症にならないための秘訣は何ですか??」

日差しも強く、気温も高いこの時期は、食欲や体力が落ちる夏バテや、熱中症になってしまう人もいるのではないのでしょうか。また、少し外で活動しただけで疲れてしまうという人も多いと思います。

この暑い時期も日々パワフルに過ごされている先生方に、熱中症にならないための秘訣を保体委員が聞いてみました♪(岩国中のHPでは、他の学年の先生の回答や、おたよりをカラーで見ることができます。)



イラスト:美術部3年

聞き取り・記入:保体委員2年生 テーマ考案



イラスト:美術部

令和8年7月
岩国市立岩国中学校

気がつけば1学期もうすぐ終わり、夏休みまでもう少しです。今年は猛暑が予想されていますが、今のところは昨年度より過ごしやすい気温であるのはうれしいですね。

気温は高くなくても、湿度が高いこの時期は熱中症に注意が必要です。一度なると再度なりやすいと言われています。熱中症にならないように、生活習慣を整え、水分補給や帽子をかぶって過ごしましょう。

熱中症予防のためにすること

水分補給をする



塩分をとる



帽子をかぶる



体を冷やす



ときどき木陰などで

休憩をする



「暑い夏も元気に過ごす秘訣は何ですか？」

日差しも強く、気温も高いこの時期は、食欲や体力が落ちる夏バテになってしまう人もいるのではないのでしょうか。また、少し外で活動ただけで疲れてしまうという人も多いと思います。

この暑い時期も日々パワフルに過ごされている先生方に、元気の秘訣を保体委員が聞いてみました♪

(岩国中の HP では、他の学年の先生の回答や、おたよりをカラーで見ることができます。)



イラスト:美術部3年

聞き取り・記入:保体委員3年生 テーマ考案:

健康診断結果を懇談会で配布します

身体測定の平均値(岩国市和木町の平均は R7 のものです)

	身長 (cm)				体重(kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	本校	岩国市 和木町	本校	岩国市 和木町	本校	岩国市 和木町	本校	岩国市 和木町
1 年	152.7	152.8	150.9	151.7	45.4	44.5	42.9	44.4
2 年	159.4	160.5	154.7	153.9	48.6	50.6	47.9	47.9
3 年	165.2	166.6	155.5	155.3	53.7	55.7	49.7	49.9

☆本校の体格は岩国市平均と比べると、身長は女子が2・3年生が平均よりも上まわっていて、体重は男子の1年生が平均よりも上まわっている結果でした。

保護者の方と成長の様子をしっかり見てほしいと思います。また、まだ受診していない人は、夏休みに治療して2学期も元気に登校してくださいね。なお、結果は健康診断時のもので、受診後の結果は反映されていません。

また、今年度より健康診断未受診の生徒につきましては、学校医の先生のところへの受診をお願いしています。受診のお願いのプリントを持って学校医の先生のところへ受診されましたら、2学期に結果を提出していただけたらと思います。



最高の夏にするための 栄養素

部活動の集大成となる試合や大会が続く時期。でも、ある栄養素が足りなくなると、スタミナ切れを起こし、実力を発揮できないことがあります。それは「鉄分」。夏は汗と一緒に流れ出て、不足してしまいがちです。意識してほしいのが、いつもの食事にコンビニでも買える「一品を足す」こと。

鉄分豊富な食べ物

- 枝豆
- ひじきの煮物
- ゆで卵

ビタミンCを多く含むトマトやオレンジジュースを組み合わせると鉄分の吸収率がUP。「何を食べるか」も大切なトレーニング。賢く食べて、最高の夏にしましょう！

水分補給はなにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



水分はとり方も大事

おれたち赤血球。酸素を体中に運ぶぞ

でも水分が足りない…

一気に飲みしたら…

うわっ！急に増えすぎ！

これじゃあ吸収してもらえない…

一気に飲みは一瞬だけなんだよな…

こまめな水分補給をしたら…

これなら体の隅々まで届けられるぞ

ポイント 水はこまめに飲みましょう。