

保 健 だ よ り

令和 8年 7月 7日(火)

朝日中学校保健室

NO.7

夏の健康管理能力検定にチャレンジ!

Q1 紫外線を浴び続けると起こりやすいのはどれでしょう。

- ① 日焼けをして肌が黒くなる
- ② 肌や目へのダメージが少しずつ積み重なる
- ③ 暑さを感じにくくなる

今年は梅雨明けを待たずに暑くなるのだとか。暑さに対応できる体づくりが肝心です!



Q2 ストレスについて間違っている記述はどれでしょう。

- ① ストレスは、嫌な出来事だけでなく、行事や部活動などうれしい出来事でも感じることもある。
- ② ストレスを感じると、イライラだけでなく頭痛や腹痛、眠れないなど体に現れることがある。
- ③ ストレスは弱い人だけが感じるもので、気持ちを強く持てばなくすることができる。

Q3 テストや体育がある日の朝食について、最も良い考え方はどれでしょう。

- ① 脳のエネルギー源は糖質なので、菓子パンやおにぎりなど糖質だけ食べれば十分だ
- ② 脳のエネルギー源である糖質をとることは大切だが、たんぱく質やビタミン、ミネラルも一緒にとると元気に活動できる
- ③ 朝食は食べなくても、昼食でまとめて食べれば問題ない

Q4 「よく眠れた」と感じた時の自分のサインとして正しいものはどれでしょう。

- ① スッキリと目が覚め、気持ちよく体が動く
- ② 夕食後寝落ちして、目が覚めたら2時だった
- ③ 早朝に目が覚め、そのまま起きていた



Q5 暑さに備えるための「汗をかく習慣」として最も適切なものはどれでしょう。

- ① 暑い時はできるだけ汗をかかないようにして、常に涼しい環境で過ごす
- ② 少しずつ体を動かしたりして汗をかく機会をつくり、体が暑さに対応しやすくなるようにする
- ③ 汗は体力を消耗するので、運動はなるべく避けて体力を温存する

Q6 新しい生活習慣を始めるコツとして一番続けやすいのはどれでしょう。

- ① やる気が出るまで待ってから始める
- ② 「朝起きたらカーテンを開ける」「お風呂上りにストレッチをする」など今やっている習慣とセットにする
- ③ 「明日から全部頑張る」と決めて、一気に生活を変える



(正解と解説:裏面)

A1 正解②

【解説】

紫外線には、急性の健康被害（例：日焼け）と、長期的な蓄積による慢性の健康リスク（例：皮膚がん）があります。また、紫外線は皮膚細胞の DNA を直接損傷し、突然変異を誘発することも知られています。一方で、適度な紫外線はビタミン D の生成に必要であり、健康に役立つ面もあります。

A2 正解③

【解説】

良い出来事でもストレスとなるという認識がないと、「楽しいはずなのになぜか辛い」と感じたり、好きなことが嫌いになってしまったりすることがあります。そうならないために、次のような工夫をすると良いでしょう。

- ・無理に楽しもうとせず、自分のペースで向き合う
- ・負担を感じたら、一人で抱え込まずに周囲に頼る
- ・環境の変化には時間がかかると理解し、焦らず慣れていく

これらを意識することで、良いことによるストレスを和らげ、楽しく過ごすことができます。

A3 正解②

【解説】

脳は糖質（ブドウ糖）をエネルギーとして使うため、朝食で主食を食べることは大切です。しかし、糖質だけでは成長や体調を整える栄養素が不足します。卵や納豆、魚、牛乳、ヨーグルトなどのたんぱく質、野菜や果物も組み合わせることで、勉強や運動に必要な栄養源をとることができます。

A4 正解①

【解説】

質の良い睡眠とは、翌日の体や頭の調子が良いことがポイントです。例えば、朝、目覚ましに頼らず起きられる、起きた時にだるさをあまり感じない、午前中に眠気が強く出ない、集中して授業や活動に取り組めるなどが目安になります。

A5 正解②

【解説】

暑さ対策には、エアコンなどで体を守ることと同時に、汗をうまくかける体にしていくことが大切です。

体は少しずつ汗をかく経験を重ねることで汗をかくまでの反応時間が短くなり、サラサラとした汗をかいて体温調整する力が高まっていきます。

A6 正解②

【解説】

新しい習慣は、今やっていることと組み合わせると無理なく始められます。これを「習慣に乘せる」といいます。ちょっとしたことでいいので、まず動いてみることです。毎日続けることで自然と体が動くようになり、うれしい効果が得られるかもしれません。