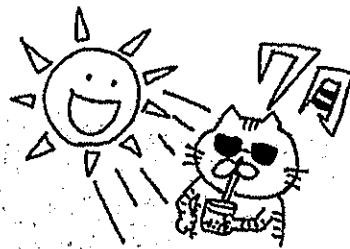


ほけんだより



令和元年7月
滝ノ水中学校 保健室

まだまだ雨の日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明けると、一気に気温が上がるのが予想されます。運動をして汗をかく習慣を付けたり、十分な栄養・睡眠をとったりして、これから来る本格的な夏の暑さに備えましょう。夏休みまであと少し、元気に過ごせるといいですね！



そろそろ注意、熱中症！

熱中症は、重症化すると命にも関わる危険な症状です。熱中症になりやすい条件や、予防法を知って、夏を元気に過ごしましょう。

環境の条件

熱中症になりやすいのはどんな時…？

体の条件

- 温度や湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風がない

- 睡眠不足
- 朝ごはんを食べていない
- 疲れや病気などで体調がよくない
- 暑さに慣れていない

～熱中症を予防するために～

①水分補給はこまめに！

一気にたくさんではなく、のどが渇く前から、こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた時には塩分も忘れずに！

②休憩は必ず＆無理をしない！

運動をする時は、30分に1回は休憩をしましょう。また、睡眠不足や病気など体調が悪い時は、無理をせず休みましょう。

③暑さに負けない体づくり！

日頃から、十分な睡眠と栄養、適度な運動など、規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけておきましょう。

7月から、体育の授業に水筒を持っていくよう保健委員が呼びかけます！

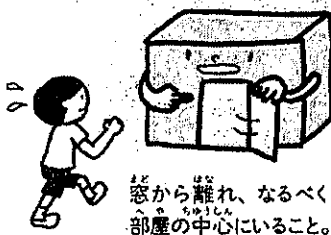
水泳の授業だから大丈夫！と油断してはいけません。水泳の運動量はとても多く、水中でも大量の汗をかきます。また、のどの渇きを感じにくいので、気が付かないうちに脱水を起こしてしまいます。授業中は難しいかもしれませんが、授業前と授業後には、意識して水分補給をしましょう。



雷から身を守ろう！

夏は雷の季節です。「ゴロゴロ」と音が聞こえたら、早めに安全な場所へ避難しましょう。

1 建物の中に避難する



2 自動車の中に避難する



3 傘は閉じる



屋外でカミナリから身を守るには



Good sleep Good life

No.3

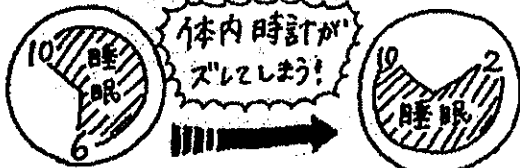
夏休み



セルフ時差ボケに注意!

もうすぐ夏休みが始まります。夜は夜中までゲームやLINE、勉強。そして、次の日は昼まで寝る。こんな生活を続けていると、「寝たくても、夜中や明け方にならないと寝られない」「起きたくても、昼頃にならないと起きられない」という状態になってしまいます。いわば海外旅行に行ったときに起こる「時差ボケ」の状態を自分で作りだしてしまうのです。これは、「睡眠相後退症候群」という睡眠障害の一つです。セルフ時差ボケを予防して、夏休みを有意義に過ごしましょう!

「夜更かし」「寝すぎ」を続けていると...



10時に寝て
6時に起きる

2時に寝て
10時に起きる

休み明け、学校に行こうと早起きすると...

〈主な自覚症状〉



「セルフ時差ボケ」にならないために!

①基本的に早寝早起き

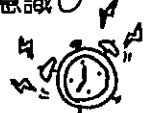
夏休み中も、学校に行っている時と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるよう意識して生活しましょう。

②起きる時間を変えない

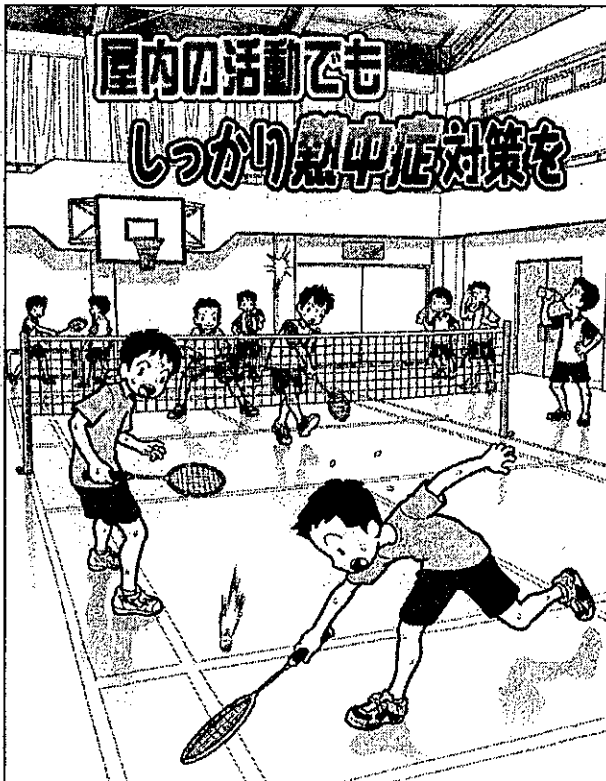
たとえ夜更かしをしてしまっても、朝はいつもと同じ時間に起きることがとても重要です。少し寝すぎたとしても、普段起きる時間との差を2時間以内にしましょう。

③太陽の光を浴びよう

朝起きたら、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。そして、夜になると脳から眠気を促すホルモンがでて、自然に眠くなりぐっすり眠ることができます。



7つのまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね