

# ほけんだより

令和元年7月 東輝中学校 保健室

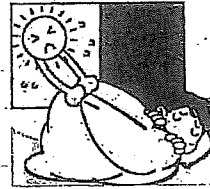


みなさんが待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中はつい気持ちがゆるみがちになります…1日1日を振り返りながら、健康を意識した生活を送りましょう。充実した夏休みを送り、2学期に向けて、身体と心にたっぷり栄養をたくわえましょう！

## 夏休みこそ、規則正しい生活が大切です

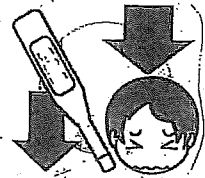
### 早寝・早起きを心がけましょう ㊦

長い夏休みには、生活リズムが崩れがちです。朝遅くまで眠っていられるからといって、夜ふかしをしていると、睡眠のリズムが狂ってしまいます。「早く寝て、しっかり睡眠をとり、朝決まった時間に起きる」という規則的な生活が、毎日を健康に過ごすポイントです。



寝不足や不規則な生活をする...

からだ



生活習慣病、  
午前中の低体温など

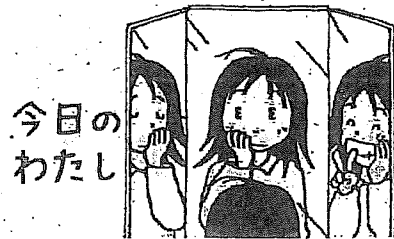
あたま



記憶力の低下、  
意欲の低下など

「夏休みの間に、「夜型の生活」に慣れてしまっていると、いざ新学期が始まったときに、生体リズムが乱れてしまっていて、学校の始まる時間に起床することが難しい状態になります。無理に起きても、午前中は低体温や意欲の低下などで、学校生活をスムーズに送れない可能性もでてきます。

### 自分の体調、毎朝 CHECK!



今日のわたし

どんな感じ?

- ❖ 睡眠時間はどうでしたか?  
ぐっすり眠れましたか?
- ❖ 食欲は?  
朝食の進み具合はどうでしたか?
- ❖ 鏡をのぞいて・・・  
顔色はどうですか?
- ❖ ちょっとだるいかな・・・  
体温はいつもと比べてどうですか?

いつもと調子が違うなど、体調に不安があるときは、無理をせず休養をとるようにしましょう！

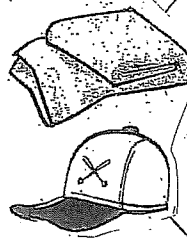
## 熱中症対策をしていますか?

### 5つの予防法

- ①早寝・早起き・朝ごはんなどで体調管理。
- ②帽子・タオル
- ③こまめに休憩。(日陰)
- ④水分補給、塩分補給。

### 4つの処置

- ①涼しい場所に移動する。
- ②楽な体位にする。
- ③体を冷やす。
- ④水分補給、塩分補給。



### スポーツドリンクを!

汗を大量にかきますので、運動時にはスポーツドリンクを摂取するようにしましょう。



頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり...

## 熱中症!?

高熱があるときは  
速く救急車を呼ぶ!

水をかけたり うちわであおいで  
体を冷やす。

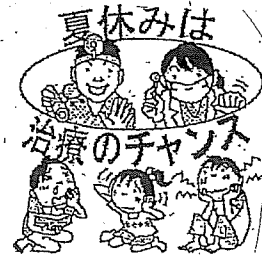


★ 水やスポーツドリンクを飲ませる。  
(吐き気のないとき)

★ 首やわきの下、足の付け根を  
ぬれタオルやアイスバックで冷やす。

いざというときに  
仲間の命を救えるように。  
手当の仕方、覚えておいてほしい!

猛暑の中での部活動は熱中症が心配ですね。屋内での活動でも油断は禁物! 炎天・高温下での長時間活動は控え、こまめに日陰や風通しのよい場所での休憩・水分補給をしてください。  
熱中症を防ぐためには、毎日の生活の中で体力を落とさない努力も必要です。睡眠不足やかたよった食生活がリスク(危険度)を高めます。  
自己管理をおろそかにして、周りの人に心配や迷惑をかけることのないようにしましょう。  
ただし、体力・暑さへの抵抗力は一人一人、その日の体調によっても違います。具合がよくないのに「まだ休憩時間ではないから」・・・と無理をするのは危険です。そんなときは個人の判断で動くようにしてくださいね。



☆検診ごとに受診の必要があると言われた人には、「結果のお知らせ」を渡しています。夏休みを利用してできるだけ早く受診していただきますようよろしくお願いします。  
☆未受診のお知らせをもらった人は、8月23日(金)までに指定された医療機関を受診されますようお願いいたします。それ以降になると有料になりますので気をつけてください。

夏休み明けには、元気な顔を見せてください!