

ほけんだより7月

東輝中学校 保健室 令和3年7月20日



明日から夏休みが始まります。充実した1学期を過ごせましたか？
長い休みが続くと生活のリズムが乱れがちになります。健康で楽しく夏
休みを過ごすためにも、睡眠・朝ごはん・水分補給をしっかりと、規則
正しい生活を送りましょう！

生活

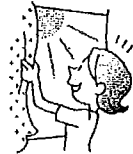
いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起
きから！ 自然と夜に眠く
なって早寝早起きのリズムがつくれ
るよ。

2 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を
とり込めば目覚めスッキリ！
太陽の光が体を活動モードに切り替えて
くれるんだって。

3 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。
運動の時間をわざわざ作らなく
ても、階段の昇り降りや、部屋のそうじ
でも運動量はアップするよ。

4 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさ
わっていないかな？ 画面の光
を浴びると、いつまでもリラックスでき
ないよ。

しっかり睡眠と栄養、そして水分をとって、
ケガ防止や健康管理に努めましょう！

虫さされに注意！



- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい

- 蚊** はれがひどいときは、冷やす
- ハチ** 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は
水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ
- 毛虫** 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ

夏休みは



☆ 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、よろしくお祈いします。

☆ 未受診のお知らせをもらった人も夏休みが終わるまでに、また、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
ると受診料がかかりますので、気をつけてください。

みんなで学ぼう ~新しい生活様式 × 熱中症対策~

ねっちゅうしょうたいさく

正しく知っていますか？熱中症

私たちの身体の約60%は水分です。暑い日やスポーツ等で体温が上がりそうになると、汗を出し、体温を下げる等、体温調節を行います。しかし暑い環境で体内の水分バランスが崩れると体温調節が困難になり、めまい、吐き気、頭痛などが起きます。これが熱中症です。

こんな時は、特に注意!

- 気温が高く、湿度が高い時
- 暑いのに風がない時
- 日差しが強い場所にいる時
- 急に暑くなった時



暑い夏を乗り切ろう! ~新しい生活様式×みんなでできる正しい水分補給~

気温や湿度が高い夏は、日常生活においても汗をかく量が他の季節より自然と多くなります。そのため、新しい生活様式の中でも、気を付けていないと誰でも熱中症になる可能性があります。



マスク着用時

- マスクを着用していると身体(皮膚)から熱が逃げにくくなり、身体に熱がこもりやすくなる
(マスクを着用していない時より、身体が熱く感じる)
- 「口の渇き」を感じにくくなり、水分補給が不十分になり、脱水に気づきにくい



室内で過ごしている時

- のどの渇きを感じにくく、水分補給の回数が減る
- (自然に汗をかいていても)水やお茶のみで水分補給を済ませている
- 冷房による室内の乾燥により、涼しく汗をかいていないようでも、知らないうちに身体が乾いている

身体から水分が出ていることに「気づかない」「意識していない」と、
体温調節の困難をはじめ、いつのまにか「熱中症」になる可能性があります。



新しい生活様式を過ごす中で、いつのまにか「熱中症」を防ぐためには
“のどが渇いていなくても、こまめな水分補給”

※学校生活の中では先生の指導の下、みんなで気をつけながら生活しましょう



熱中症対策時の正しい水分補給は「水+適度な塩分」です!

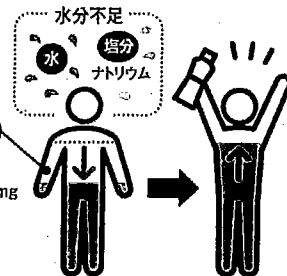
身体の水分の中には、水の他に塩分(ナトリウム)も含まれています。特に大量に発汗し、身体から失った水分の補給には、適度に塩分が含まれている飲料(スポーツドリンク等)がより効果的です。

「水+適度な塩分」を摂取すると、
身体の水分バランスが回復します。

大切なのは「ナトリウム濃度」!

【熱中症対策飲料の定義】
ナトリウム濃度として、100mlあたり40~80mg
※食塩相当量として100~200mg
(参考:(社)全国清涼飲料連合会
「熱中症対策」表示ガイドライン2016)

正しい水分補給とあわせて、
「三度の食事」「十分な睡眠」もとることで、
熱中症のリスクを下げましょう!



※適切な水分補給は大切です。飲み過ぎには注意し、健康な歯で健やかな生活を送りましょう。