

保健☆通信

2023. 6. 13
南部中学校 保健室

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名は(Hydrangea)は「水の容器」という意味だそうです。雨の季節にぴったりの名前ですね。

蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期。かぜ症状や腹痛・頭痛などで欠席する人も多く、体調が悪い人が増えています。

大会前に体調をくずさず、思いっきりプレーができるように生活リズムに気をつけてがんばりましょう。



毎日、水筒を多めに準備しておきましょう。



暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



★暑くなってきましたね。こんな時期、心配なのが「熱中症」です!! 身体が暑さに慣れていない、急に暑くなる、体調をくずしやすいなど、いろいろな条件が重なり、熱中症になる人が増えるようです。睡眠をしっかりとり、朝ご飯も食べ、こまめに水分をとるなどして熱中症を予防しよう!!

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!
おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかり



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

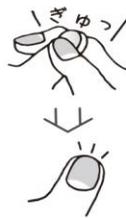
早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

水分足りている?

熱

熱中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



*せき・のどが痛いと言調不良を訴えて来室する人が増えています。また、食中毒も気になる時期です。手洗いをしっかりしましょう。



最近、こんな人が多いです!!

朝、すっきり
起きられない...



授業中、
眠くてたまらない



夜、なかなか
寝つけない...



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。
食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時~11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。
日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。
ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!
怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



10~14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

女子 8.3時間



※総務省「平成23年社会生活基本調査」
(2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃ぐらい)のお風呂に入る 
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。 