

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2023年7月19日

7・8月保健努力目標  
☆夏を健康にすごそう  
☆規則正しい生活を  
し、体調を整えよう

## その 〇〇不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

### 水分不足

#### 汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

### 睡眠不足

#### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

### 運動不足

#### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

### 熱中症警戒アラート

を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントで発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



裏面も見てね

いよいよ夏休みですね。梅雨が明けると本格的に暑くなってきます。「梅雨明け10日」という言葉を聞いたことがありますか？ 梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。暑さや生活の乱れから体調を崩してしまうことが多いのも夏休みです。暑いときは無理せず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。そして、規則正しい生活を心がけ、心身ともに健康で、有意義な夏休みを過ごすようにしましょう。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

## 体がだるい... それ、クーラー病かもしれません

**屋外**

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす

**室内**

血管を収縮させ、体の熱を外に逃げないようにする

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなる。冷房は高めの温度に設定しましょう。

蒸し暑くてクーラーが夜間にも必要な時期になってきたころから、体のだるさや、吐き気、腹痛等の保健室利用者が増えました。就寝時のクーラーの温度設定を確認し、起きているときより高めに設定してください。また、クーラーや扇風機の風を直接体に当てないようにしましょう。寝苦しいときは、アイスノン枕を使ってみてください。

# 充実した夏休みのヒケツは 生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



## 睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



## ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



※時間は目安です

午前7時



## 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪

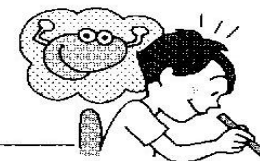


午前8時～午後0時



## 脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。

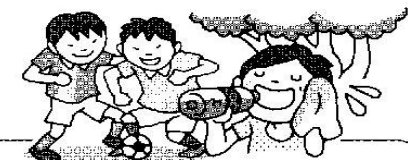


午後0時～午後6時



## 体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!

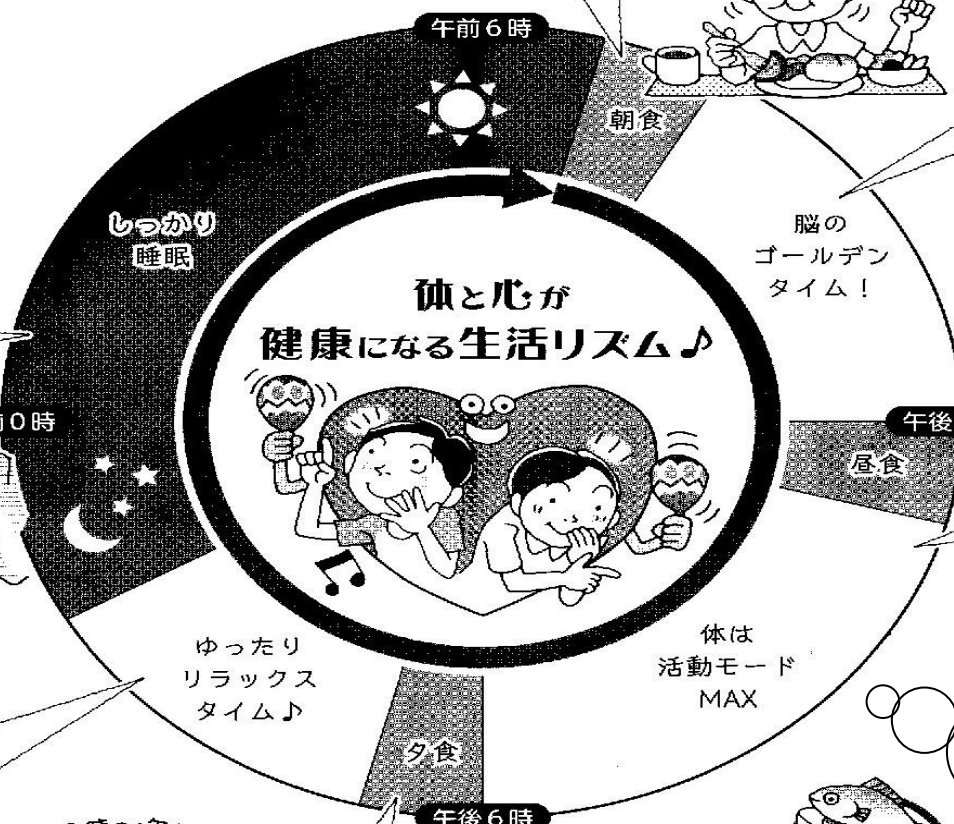


午後6時～午後7時



## 栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



2学期スタートから健康で過ごすためには、夏休みの過ごし方がとても大切です。

2学期に入ると、残暑の中、体育大会の練習が始まります。少し先を見据えた、健康管理をお願いします。

1学期に健康診断を行いました。受診や相談が必要な人には、配布済みの「定期健康診断の結果」にてお知らせしています。夏休みを有効に利用して、かかりつけ医を受診しましょう。受診後は、「受診結果報告書」を学校に提出してください。