

ほけんだより

平成30年7月3日

東中学校 No.3

養護教諭 室井祐美

梅雨のじめじめした空気が体にまとわりつくような感じがして嫌な気分になりがちですね。たとえ雨の日でも、湿度が高い分、気温も高くなると熱中症の危険が出てきます。学校でもこまめな水分補給を促しておりますが、休日などはご自宅での声かけをよろしくお願いいたします。

夏も元気に
乗り切りまう

7月の保健目標：規則正しい生活をしよう
熱中症に注意しよう

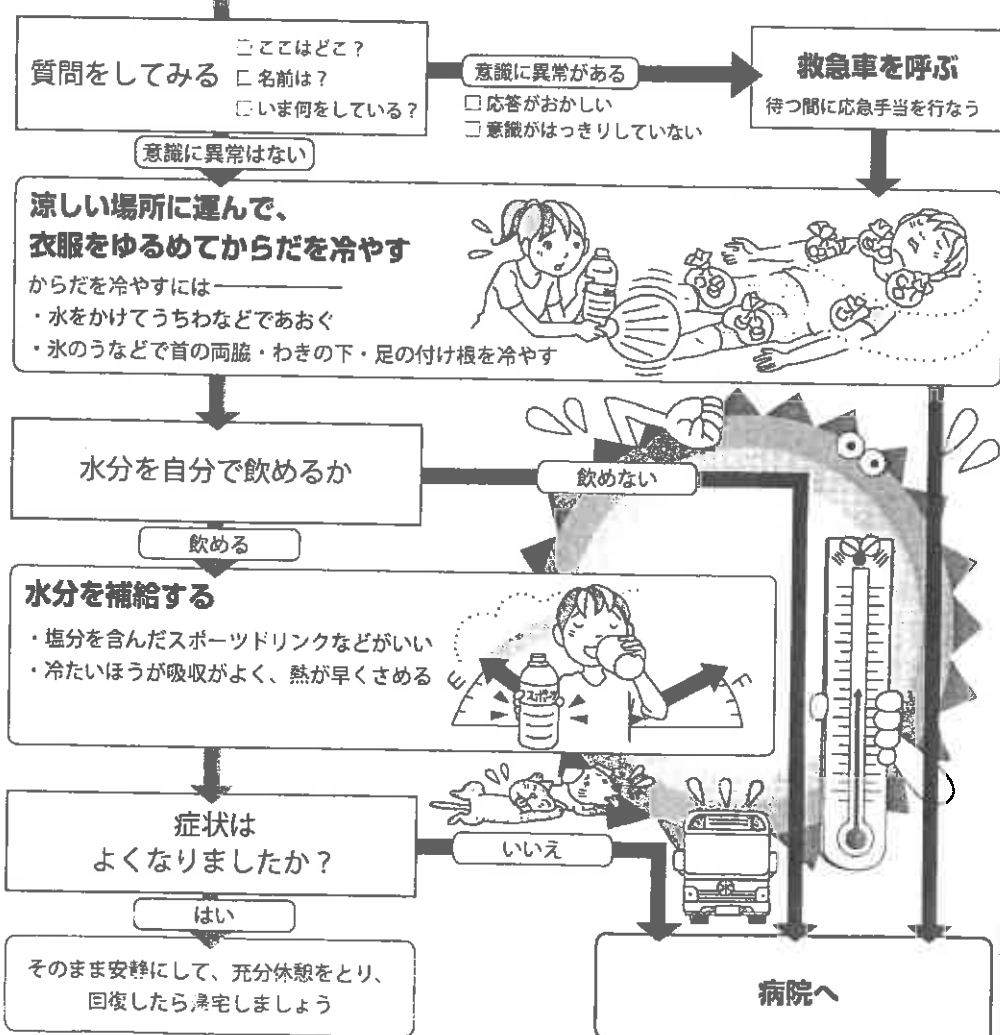
熱中症

これからの季節、気温や湿度の高い場所でのスポーツや作業時は特に注意

熱中症は気温や湿度が高いところで運動をしたときなどに起こる障害です。特に激しい運動をする場合は、体内から大量の熱を発生するのでそれほど気温が高くなくても起こることがあります。

友だちが
チームメートが

熱中症、で倒れたら？



どの飲みものでほきゅう？

だんだんと暑くなってきました。汗をかいたり、のどがかわいたりしたとき、みなさんは何を飲んで水分ほきゅうをしていますか？ 清涼飲料水？ それともお茶？ 「水分ほきゅう」といっても、甘い飲みもの（糖分）をとりすぎると、食欲がわかなくなったり、むし歯の原因になったりと、健康にえきょうをおよぼすことがあります。

のどがかわいたときには、お茶や牛乳などを飲むようにしてほしいと思います。また、汗をかいたときには適度な塩分も必要になりますので、スポーツドリンクもよいと思いますよ。

待ちに待った夏休み！暑さに負けずに生活しよう！

なつちゃん

の目標は、
部活動がんばること。

レギュラーになりたいくて、部活の練習以外に
毎朝、ランニングすることに。

ある日、練習中にこむら返りや立ちくらみ、
頭痛や吐き気がしてきて、倒れてしまいました。

がんばりすぎて熱中症に…。

夏休みに入るころは、梅雨が明けて、急に暑くなる時期です。

体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいのです。

暑い日は軽い練習から始め、少しずつ体を慣らしましょう。

少しでも調子がおかしいと思ったら、休憩時間まで我慢しないで、

涼しいところで休憩をとってください。

汗をたくさんかいたら、水分に加えて
塩分の補給も必要です。

熱中症の予防には、生活リズムを整える
ことも大切です。

特に、1日のエネルギーの
もとになる朝ごはんは、
しっかり食べましょう。



みーちゃん

は、朝寝坊・夜ふかしで、
気楽な夏休みを楽しんでいます。



みーちゃんの家は両親が共働きです。

注意する人がなくて、とても気楽な毎日です。

朝寝坊と、体を動かさない生活のせいで、

夜になっても、全然眠くなりません。

寝るのが遅くなっても、朝寝坊すればいいし、

夏休みが終わったら、元の生活に戻すつもりだから。

寝る時間・起きる時間が乱れると、体内時計も…。

いつもより3時間遅く起きる生活を2日間続けると、

体内時計は45分も遅れることが分かっています。

元に戻すためには、朝起きる時刻を守ること。

そして、起きたら、カーテンを開けて明るい光を浴び
朝ごはんを必ず食べましょう。

体と心の健康があつてこそ楽しい夏休みです。

元気で充実した毎日を送ってください。



やすくん

は、第一志望校合格を
目指して、勉強第一の夏休み。



友だちからの誘いも断り、テレビも見ないで
勉強だけに打ち込みました。

ところが、あるとき急にむなしい気持ちになって、

何もやる気が起こらなくなってしまいました。

友だちからの連絡も少なくなり、仲間はすれに
なったような気持ちにもなりました。

心が疲れてエネルギー切れに…。

がんばり過ぎて、心が疲れてしまったのですね。

将来のためにがんばることは、いいことですが

心が張りつめた状態が続くのでは、疲れます。

気分転換のための時間も必要です。

詰め込み過ぎのスケジュールは避けましょう。

1週間単位で考え、進み具合に合わせて、計画を
見直す余裕をもちましょう。



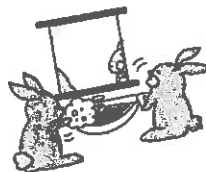
夏休みに入る頃は、急に暑くなり、
熱中症になりやすい時期。
水分補給と生活リズムに注意!!

心のエネルギー切れを防ぐには、
気分転換の時間が重要です。
ゆとりあるスケジュールも大切。

睡眠のリズムが乱れると、
体内時計も遅れてしまいます。
朝の光と、朝ごはんでリセット!!



夏に流行る!! 3つの感染症



手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い
発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに
水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみも
あります。

治療は まず水分補給。食
事は、やわらかくて、刺激や
塩味の少ないものを。それか
ら十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」
と睡眠をたっぷりって体力
アップ。

プール熱はタオルの
共用に気を付けて

夏こそ、お風呂!

夏なのに
冷える?

冷

たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこ
もっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷え
は夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませ
ず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃
くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。

夏なら20分程度が目安です。

