

保健だより

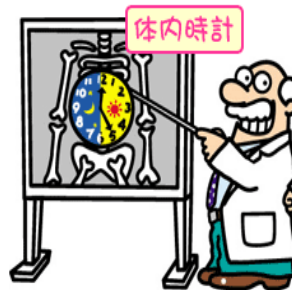
長町中学校
NO. 4
H. 28. 7. 4



新学期が始まってから3ヶ月が経ちました。環境にも随分慣れたことと思います。3ヶ月の間には中総体や中間試験がありました。また、7月11日(月)の合唱コンクールに向けて、朝練習や午後の練習に一生懸命励み、どのクラスも金賞を狙って頑張っています。これからは気温や湿度が上がり、過ごしづらい日が増えてきます。暑さ対策をしっかりとって、合唱の練習や毎日の授業に集中できるようにしましょう。

＜暑さを吹き飛ばし、夏休みまで元気な学校生活を送ろう・体内時計が正しいリズムを刻めるようにしよう＞

体内時計とは、時間が来るとお腹がすく、朝になると目が覚めるなど、人間本来が持っているリズムのことです。



◎体内時計が乱れる原因◎

生活習慣の乱れが体内時計の乱れにつながります。

「食事の乱れ」

「不眠」

「運動不足」



◎体内時計が正しくリズムを

刻むために・・・◎

- ★朝は7時前に起きて、カーテンを開けよう。朝日を浴びることで脳が刺激され、体が起きる準備をします。
- ★でんぷん質、タンパク質、野菜を朝食で食べよう。起床後1時間以内に食べると、脳と体が同時に活動の準備を始めます。
- ★夕食は、遅くても8時までには食べよう。午後10時から午前2時までの間は、細胞が脂肪を吸収しやすくなる時間だそうです。
- ★就寝は、0時までには寝るようにしよう。寝て2時間後から成長ホルモンが出ます。成長ホルモンによって、骨が伸びたり筋肉が作られたり、肌がきれいになったりします。

◎良質な睡眠で疲労をためないようにしよう◎

- ★部屋の明るさは、ホテルの明るさが理想です。明るすぎると朝と勘違いして体が活性化してしまいます。
- ★夕食は、消化器官に負担をかけないように睡眠の2～3時間前にすませよう。翌朝、胃腸の調子がよく気持ちよく起きられます。
- ★寝る1時間前には、お風呂に入ろう。眠くなるに従って体温が下がっていきます。お風呂に入って体を温める、徐々に体温を下げ良い眠りにつなげよう。
- ★寝る前にパソコンやスマホは見ないようにしよう。画面の光が脳を刺激して、活性化してしまいます。



＜熱中症予防のめやす＞

気温によって、熱中症にならないように気をつけなければなりません。

気温		注 意 点
35度以上	原則運動中止	特別の場合以外は運動を中止にします。
31度以上 35度未満	厳重警戒	熱中症の危険性が高いです。運動時は、頻繁に休息をとり、水分やミネラルを補給します。
28度以上 31度未満	警戒	熱中症の危険性が増します。30分おきくらいに休息をとり、水分と塩分を補給します。
24度以上 28度未満	注意	熱中症の兆候に注意します。運動の合間に積極的に水分と塩分を補給します。

＝ご家庭の皆様へのお願い＝

＜病院受診のお願い＞

定期健康診断の結果、疾病異常が見つかったお子さんや精密検査等必要と思われるお子さんに、検診終了後に治療勧告用紙を渡しています。まだ治療や検査を受けていないお子さんは、長期の休みを利用して治療や検査を受けるようにお声がけください。

＜定期健康診断結果の配布＞

7月12日（火）に、定期健康診断の結果をお知らせします。1年生は健康の記録の1ページ目に、2年生と3年生は健康手帳の2ページ目に検診結果が貼付してあります。結果が貼付してあるページに、保護者印を捺印して学校に提出してください。

＝熱中症になったと思ったら次のことをしよう＝



- ・風通しのよい日陰やクーラーのある部屋に運ぶ。
- ・体の熱を放熱させるため、衣服の襟元を緩めたり、脱がしたりする。
- ・扇風機やうちわで風をあて、首筋、脇の下、太ももの付け根など、動脈が通っているところを氷で冷やす。
- ・血圧が低下しているので、足元を高くして寝かせる。
- ・飲み物が飲める場合は、生理食塩水、スポーツ飲料、イオン飲料、経口補水液等で少しずつ水分補給する。
- ・霧吹きなどで、水を少しかけてあげるのもよい。

＝夏かぜに気をつけよう＝

夏かぜで保健室に来室する生徒が増えています。

- 夏かぜのウイルス（高温、多湿を好む）
コクサッキーウイルス、アデノウイルスなど
- 夏かぜの症状
高温、のどの痛み、咳、おう吐、下痢、目やに、発疹（水疱）など
- 対処法
安静にする、栄養と水分を補給する、医師の診察を受けるなど
- 予防法
＊ウイルスに接触しない（流行しているところに行かない）
＊ウイルスを排除する（手洗い・うがい、十分な栄養と睡眠をとる、免疫力を高める）