

ほけんだより 6月

R 6. 6. 11

何北中保健室

梅雨入りの時期となりました。

この時期は、じめじめして蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。汗をしっかりとふきとる、十分な睡眠を取る、バランスのよい食事を取る、などを心がけて元気に過ごしましょう。



6月の体重測定の手配

- ・ 1年生 18日(火) ・ 2年生 12日(水) ・ 3年生 13日(木)

* 体育の授業の前に行います。体操服(何北Tシャツ、ハーフパンツ)を忘れないようにしましょう。

聴力検査のお知らせ

1年生・・・14日(金)

2年生・・・12日(水)

3年生・・・13日(木)

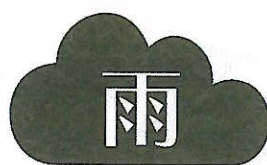
* どの学年も終学活終了後に行います。

耳鼻科検診のお知らせ

・ 日 時 6月21日(金) 午後2時頃～

・ 場 所 保健室 ・ 順 番 1年生→2年生→3年生

* 忘れずに耳の掃除をしておきましょう。



雨
の
季
節
は
気
を
つ
け
て



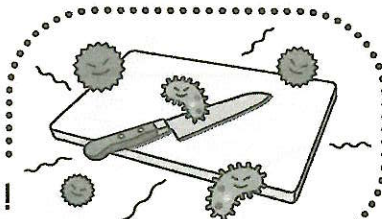
事故・ケガ

雨ですべりやすい、
傘で見えにくいので注意！



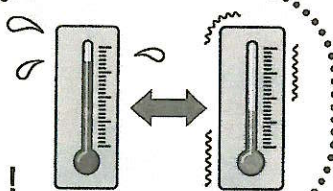
食中毒

細菌の活動が
活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり
気温差が大きいので注意！



熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ~ 37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも...

こんな生活していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い

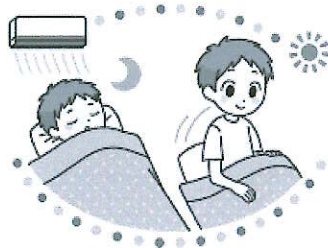


- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B₆ も豊富です。

のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。