

7月のほけんだより

R7.7.18
何北中 保健室

いよいよ明日から夏休みです！

この時期は、気温だけでなく湿度が高い日もあり、体がベタベタしたり、体がだるくなったりします。
熱中症予防や汗の管理もしながら、体調管理をしっかりして夏を元気に過ごしましょう。



生活リズムをととのえよう



先日各学年で自分の生活リズムについて振り返り、望ましい生活習慣について考えました。
夏を元気に乗り切るために、また健康な生活を送るために大切な生活リズムについて考えてみましょう。

睡眠の働き

- ① 体の疲れを取る。
- ② 覚えたことを整理する。
- ③ 免疫力を高める。
- ④ 体を成長させる。



よい睡眠のために・・・

寝る直前までデジタル機器を使用しない

夜遅くにゲームをすることや、スマホなどを見ることは、強い光を目に近い距離で浴びることになり、入眠を促すメラトニンの分泌が妨げられ体内時計が乱れてしまいます。
ゲームやスマホの使用は家庭でルールを決めるなど、夜更かしの原因を作らないことが大切です。

<休日や夏休みの部活動がある日の健康観察について>

朝は、自宅で健康観察をしてから登校します。特に暑さが厳しい期間は、部活動が始まる前と終わった後にも検温・健康観察を行います。毎日丁寧に健康観察をする習慣をつけ、自分の体調を自分でしっかり管理して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります





熱中症を防ごう

熱中症のリスクが高くなるのは・・・

①気象条件

- ・暑くなり始めの時期
- ・急に暑くなった日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできない。

②体調

- ・食事をきちんととっていない
- ・睡眠不足

食事や睡眠が不十分で体力が低下している時は注意!!

③環境

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

室内でも熱中症は起こります。体調に異変を感じたら早めに休憩を!

今年も、暑さの厳しい夏になりそうです。体調に不安を感じたら無理をしないでください。早めの対応が重症化を防ぎます。そして、熱中症にならないために体調を自分で整えることが大切です。

☆ 暑い時期に気を付けたい熱中症! 熱中症は、ちょっと気をつけることから、予防が始まります。

朝ごはんは水分・塩分・栄養を補給

人は寝ている間にたくさん汗をかくので、起きたときにはからだ水分不足になっています。

水分・塩分・栄養を補給するために朝ごはんを食べましょう。



こまめに水分補給

水や麦茶などのカフェインを含まないものや、大量に汗をかくときはスポーツ飲料をとりましょう。

睡眠時間を十分にとる

睡眠不足になると、自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなります。また睡眠不足による免疫低下も熱中症の原因になります。

就寝時刻は11時を意識しましょう。

運動するときは休憩を

水分を取りながら、日陰で休憩しましょう。無理をしないことが大切です。