



長岡京市立長岡第二中学校
令和4年7月19日 No.6

今年は、梅雨明け宣言が例年より早くあり、長く暑い夏を覚悟していたら、戻り梅雨かと言われるような雨模様の日がやって来たり、体調管理がむずかしいですね。そんな中、先週から新型コロナウイルス感染症が身近なところでも広がりを見せてきて、本校でも学級閉鎖をするに至りました。夏休みに入っても、朝の検温・健康観察を家族で声を掛け合ってやってほしいと思います。そして、2学期スタートは、みんなが顔を合わせられたらいいですね。

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♪

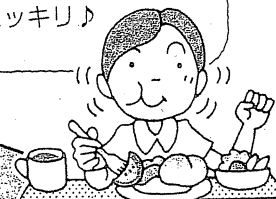
体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

朝食はしっかり食べよう

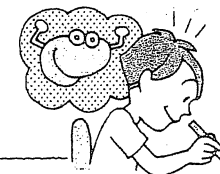
朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



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、頭を使うのに向いてます。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

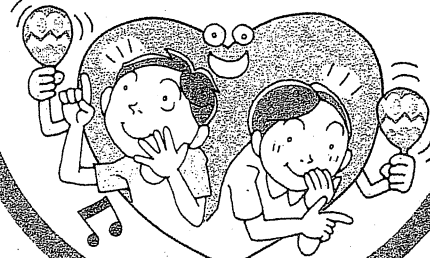
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午前0時

しっかり睡眠

体と心が健康になる生活リズム♪



脳のゴールデンタイム！

朝食

午後0時

昼食

体は活動モードMAX

ゆったりリラックスタイム♪

夕食

午後6時

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うので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



夏休みの目標

目標を立てるコツ

- ①何をしたいか（すべきか）
- ②どうやってするか
- ③いつまでにするか

①～③を紙に書き出してみよう

例・8月10日までに友達と夏休みの宿題を終わらせる
・試合で自己ベストを出すために毎日2時間朝練！

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなります。
暑さに負けず元気に過ごすために、熱中症の危険と予防ポイントを確認しましょう！

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり！

熱中症を起こす3つの要因

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

①環境については、気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなどの要因があります。

②体については、まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、しっかり食事をとっていないなどがあります。

③行動については、激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなどがあります。

こうした条件が複雑に関係し、体内に熱がこもることにより熱中症が発症します。

マスク熱中症に注意！



1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。
こまめに休憩しましょう。

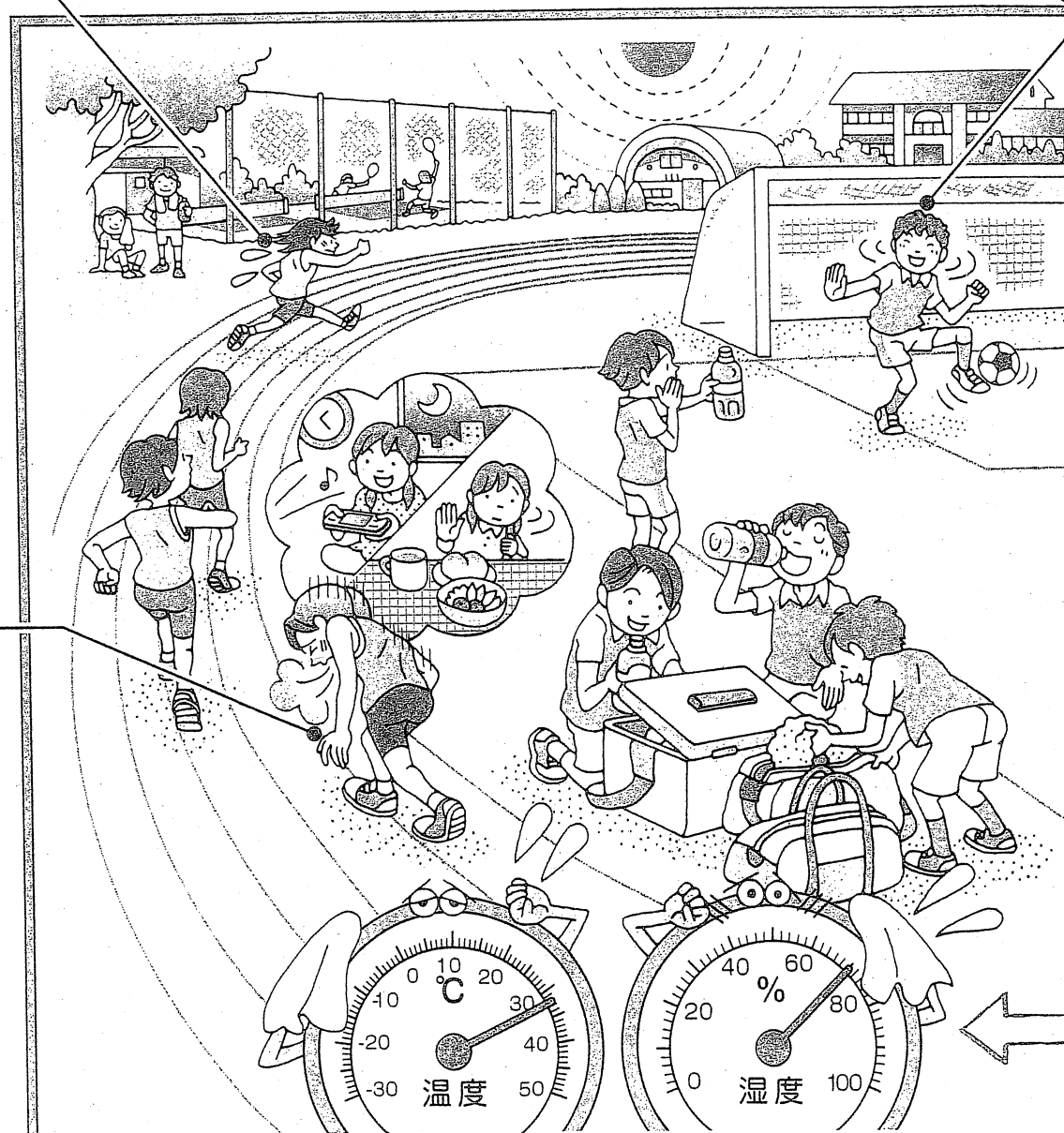
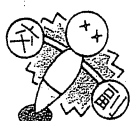


2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

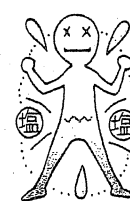


3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

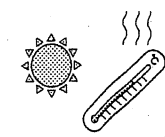
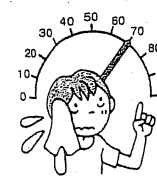
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

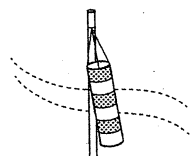
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



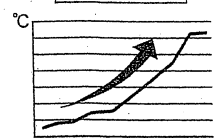
気温が高い



湿度が高い



風がない



急に暑くなった



汗が出ない

体調不良

睡眠不足

下痢

お風呂に入って汗をかくのも効果的

