

# 保健☆通信

2022. 6. 14  
南部中学校 保健室

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名は(Hydrangea)は「水の容器」という意味だそうです。雨の季節にぴったりの名前ですね。

蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期。体調を崩さないように気をつけましょう。



毎日、水筒を多めに準備しておきましょう。



## 暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく 外であそぶ! おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

## 暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。



\*食中毒も気になる時期です。手洗いをしっかりしましょう。

★暑くなってきましたね。こんな時期、心配なのが「熱中症」です!! 身体が暑さに慣れていない、急に暑くなる、体調をくずしやすいなど、いろいろな条件が重なり、熱中症になる人が増えるようです。睡眠をしっかりとり、朝ご飯も食べ、こまめに水分をとるなどして熱中症を予防しよう!!



**まだまだ、コロナウィルスは油断できない状況です!!**

**大切な人を守るためにも、しっかり対策をしましょう!!**

- ①朝、登校前の体温測定・・・37.5度以上や平熱より1度高い場合は、無理をせず休みましょう。  
また、家族に発熱している人やかぜ症状のある人がいるときも休みましょう。
- ②かぜ症状のある人は・・・咳が出る・のどが痛い・鼻水が出る等の症状がある人は、無理をせず休みましょう。(①②の場合：欠席にはなりませんので無理はしないで下さい)
- ③体調が悪いと感じたら・・・すぐに先生に知らせてください。
- ④部活や体育で運動をするときや通学中は、熱中症予防のため特別な場合を除いて、マスクをはずしましょう。マスクをはずした時は、大きな声で話さない、ソーシャルディスタンスを保つなども忘れずに行きましょう。

最近、こんな人が多いです！！

朝、すっきり  
起きられない…



授業中、  
眠くてたまらない



夜、なかなか  
寝つけない…



### そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。

食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。

日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!

怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

女子 8.3時間



※総務省「平成23年社会生活基本調査」  
(2012.9.26公表)

### よい眠りのために

- ぬるめ(40℃ぐらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ  
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

