

保 健 だ よ り



R5.7月
河内中学校
保健室

7月の保健目標 夏休みの健康的な生活の計画を立てよう

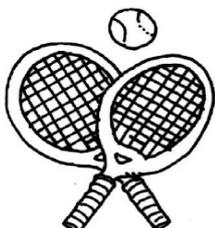
8月の保健目標 健康的な規則正しい生活をしよう



4月から学校生活が始まり、感染予防についての細かいルールは緩和されましたが、まだまだ、気が抜けない日々が続いています。体調が思わしくない時には早めに体を休め、医療機関を受診しながら回復に努めましょう。石けんでの手洗い、換気など、生活の中でみなさんができることがあります。夏休みに入りますが、感染症予防について考え、行動することで健康的に過ごせると思います。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休み中に

セルフコントロールって知っているかな？自分でできる健康づくりのことを言います。毎日の生活の中に、下に示したことをとり入れるように心がけることで、健康づくりができますよ。



運動

・勝ち負けだけにとらわれず、楽しく体を動かす



労働

・中学生のうちは勉強とか、家の手伝いなどをする



睡眠

・8時間程度の睡眠時間を確保する



休養

・水分をとることや、仮眠をとる



食事

・食事は、偏りがなく、3食しっかり食べる

学校がある日は、毎日会える友達とも思うように会えないのが夏休み。この期間中に困ったことが起こったり、不安な気持ちになったりした時には、誰かに話してみよう。人に話すことで、改めて自分の気持ちや考えに気がつくことがあります。話相手からのアドバイスや自分の思いを知ることで解決策を探せたりします。これもセルフコントロール。心の健康を大切に。

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



いろいろしたら
いい？

誰かにうちあけてみてほしい



ときどき
しんどい

熱中症に気を付けて!!

熱中症ってどんなもの？

暑いときに長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどがかわいて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。重症になると、命にも関わる怖い病気です。

熱中症には、日射病と熱射病以外にも、熱けいれん、熱失神、熱疲労などがあります。

日射病……暑い夏の日、直射日光の下で激しい運動をしたときにおこる。

熱射病……暑い日、体育館などのしめきった空間で激しい運動をしたときなどにおこる。しめきった部屋でおきることもある。

熱中症は、「あれ、おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ…という可能性もあります。暑い日には、いつも以上に体調管理に注意し、しっかり水分補給したり、休息したりしましょう。

熱中症になったら・・・

- 日陰など、風通しの良い涼しいところで休む。
- 衣服のボタンをはずしたり、ベルトをゆるめたりして、体を楽にする。
- 頭、首をぬれタオルなどで冷やす。
- 熱が高いときは、救急車を呼ばなくてはいけないので、先生や周りの人に知らせる。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。ただし吐き気やけいれんがない場合です。



水分補給には塩分も大切！

運動をすると、汗として体の水分が外に出ます。そのため水分補給が必要になりますが、水だけをとっても吸収のスピードがあまりよくないので、体の疲れはとれにくいです。

そういう場合は、水と一緒に塩をなめたり、うすい食塩水を飲んだりしましょう。水分の吸収スピードが速くなり、汗とともに体外に出た塩分を補給することになります。

スポーツドリンクには適度な塩分が含まれています。



熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす

飲むようであれば水分をこまめに取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

熱中症を予防しよう！！

熱中症にならないために、次のことに気をつけましょう。

- 規則正しい生活をする。夜更かしをしたり、朝食を抜いたりすると体調を崩し熱中症にかかりやすくなります。
- 水分をたっぷり取る。体を動かす前、運動の途中、運動が終わったときに水分補給をしましょう。
- 暑い日に運動するときは、40分に1回は休憩をとりましょう。
- 普段の生活から暑さに慣れておきましょう。
- 体調が悪いときやケガをしている時は、運動を控えましょう。

SNSの使い方については、講話や先生方、保護者の方からも正しい利用の仕方についての話を何度も聞いています。みなさんの会話を聞いてみると、楽しく利用している人もいれば、大丈夫かな？と心配になる話も聞こえてきます。便利なものなので利用したい気持ちは分かりますが、「正しく使う」ことが大切です。まずは自分が依存していないか確認してみてください。もし依存傾向がみられる人は、夏休みの時間を使って、生活のリズムを整えながら、健康的な思考と行動のもと、利用できるように考えてください。

☐ 起きたら、まずスマホ… Snooze…

☐ 食事中、トイレやお風呂でも…

☐ 歩きスマホ、ながらスマホ…

☐ スマホがないととにかく不安… どうしよう～？

スマホ依存チェック! がいたら要注意!!

☐ 直接会うよりはずむやりとり

☐ ついつい長時間…

☐ みんなといてもそれぞれスマホ

☐ 用がなくてもみてしまう…