

ほけんだより 7月



令和6年7月8日
南相馬市立鹿島中学校
保健室
No. 4

暑さを感じる日が増え、湿度が高くむし暑い日も続いています。梅雨が明けるとさらに気温が上がり、暑さが厳しい季節に入ります。夏バテに注意し、規則正しい生活を心がけてください。来週から夏休みがスタートしますが、けがや事故のないよう過ごしましょう。

熱中症予防のためにできること

熱中症は予防が肝心です。熱中症予防のために普段から体調管理に気をつけましょう。こまめな水分補給や朝食でのエネルギー補給も大切です。

* 熱中症予防のキーワード *

◎ 水分補給

マスクをしていると、口が潤っているように感じてしまい、喉の渇きに気づきにくくなります。また、マスクをしていると、顔の表面温度が高くなり熱中症になりやすい環境になります。喉の渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。汗をかいているときはお茶や水より塩分も補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

◎ 暑熱順化

暑熱順化とは、体が熱さに慣れることです。熱中症にならないためには、体を暑熱順化させ、暑さに強い体にすることが大切です。熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかきましょう。日常生活の中では、運動や入浴で汗をかくことができます。暑熱順化は個人差もありますが、2週間程かかると言われています。

◎ 生活習慣

食事や睡眠を中心に生活習慣を整えましょう。特に朝ごはんは午前中の生活のエネルギーになります。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足と脱水が起きる危険があります。また寝不足は疲労が蓄積し、熱中症を起こす引き金になることがあります。1日7時間の睡眠と朝食を毎日心がけるようにしましょう。

毎日欠かさず水分を持ってきてください!!

運動をしないときでも汗をかいたり排泄したりすると水分は失われていきます。体育や部活をする時、水分補給が欠かせません。毎日、個人で水分を準備してください。

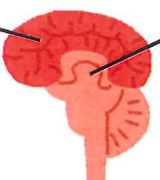


心の安定にかかせない睡眠

脳は睡眠中に疲れや不調を回復させ、次の活動に備えて準備します。そのため睡眠が不足すると脳が回復できず、集中力や思考力が低下したり感情を制御できなくなったりします。睡眠は体だけでなく心の健康にも大切なため、良質な睡眠をじゅうぶんにとるように心がけましょう。

～感情のコントロールに関わる睡眠～



前頭前野 思考や意思決定を行う		扁桃体 恐怖感や不安、悲しみ、喜びといった感情の処理などに関わる
---------------------------	---	--

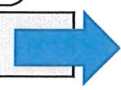
睡眠不足によって、前頭前野の働きが鈍ると、恐怖感や不安を感じる扁桃体を制御できず、気分が落ち込む、すぐキレるといった心の不調が起きやすくなります。

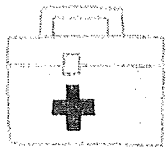
睡眠は量だけでなく「質」も大切



夜寝る前にスマートフォンやパソコンを使っていると、脳がさえて眠りの質が落ちてしまいます。

スクールカウンセラー8月の出勤日
新藤明美先生…27日(火) 安部雅昭先生…28日(水)、29日(木)
※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健室の先生に伝えましょう。

裏面に保健委員会からのおたよりがあります。 



今月のテーマ

熱中症について

最近夏が近づいてきて暑くなってきましたね。

体調管理はできていますか？

今回は熱中症とその対策について紹介します！



熱中症とは？

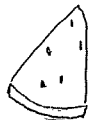
気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態をいいます。

熱中症対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。



熱中症の主な対策方法



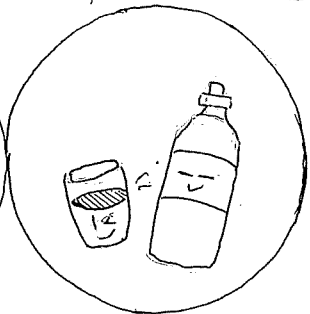
涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

熱中症対策をし、かりして

楽しく夏を過ごしましょう！

引用

熱中症ゼロへ
ウィキペディア

今月の「保健委員会だより」を担当したのは、

2-1 でした。