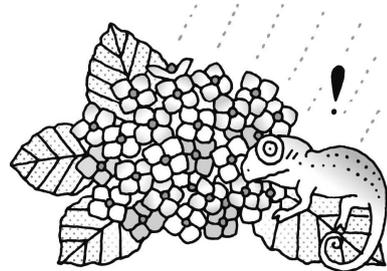


ほけんだより 6月

平成26年6月14日
練馬区立開進第四中学校

梅雨のこの時期は、雨で肌寒い日がある一方、天気が良いと真夏のように暑くなる日もあります。6月から夏服に替わっているのに、肌寒い日には肌着を重ねるなどして、じょうずに衣服の調節をしてください。

6月21日は「夏至」。昼間の時間がもっとも長くなる時期です。明るいからといって、帰る時間が遅くなりすぎないように気をつけましょう。



熱中症に気をつけよう

熱中症は、最高気温が30℃以上の日や、最低気温が25℃以下にならない日が続く時に発生しやすく、7月下旬～8月上旬にかけて急増します。

6月は、それほど気温は高くないのですが、雨が多く湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。**湿度が70%を超えているときに激しい運動をするときには、特に注意が必要です。**

い運動をするときには、特に注意が必要です。

「歯の作文」募集

東京都学校歯科医師会主催の「歯の作文」を募集しています。歯・口の健康づくりを主題として、自分の体験、他人に聞いたことなど、歯や口の中のことを作文に書いてみませんか？優秀作文は来年の2月に表彰されます。ぜひ、参加してください。作文用紙が欲しい人は、保健室まで取りに来てください。締め切りは、6月30日です。



食中毒予防の3原則

1：原因菌をつけない

調理のときには、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。



2：原因菌を増やさない

調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存するときは、常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に。



3：原因菌をやっつける

食材の中心まで、じゅうぶん加熱しましょう。特に、肉類は中心部まで、しっかり加熱してください。



こんな人はいませんか？



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。

