

保健だより

平成29年7月10日 ~7月号~

練馬区立北町中学校 保健室

《お知らせ》「定期健康診断の記録」の配布について

秋に行われる健康診断や、各健康診断の精密検査を除き、今年度の定期健康診断が終了しました。「定期健康診断の記録」を配布します。自分の健康状態についてしっかり確認しましょう。記載事項について何かありましたら保健室に連絡してください。

- ・「歯科検診」欄は特に問題無ければ、空欄になっています。
- ・※印が書かれているものは、当該学年のみの受診です
- ・7月7日までに保健室に提出された受診報告書は備考欄に記載してあります。
- ・下に臨時測定の欄がありますが、本校では臨時測定は行いませんので空欄になっています。

今月の保健目標

熱中症予防

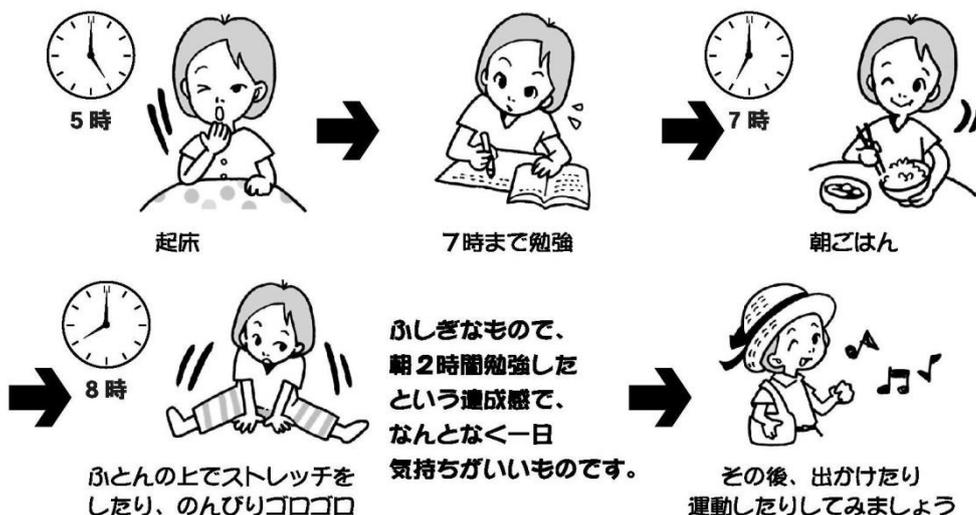


7月に入り、暑さが厳しさを増してきました。こまめに水分補給をしていますか？外出した際に紫外線対策をきちんとしていますか？休日に無茶な過ごし方をして、月曜日に具合が悪くなることのないように、健康管理に気をつけましょう！

暑い夏！朝の時間を有効に活用しましょう！

夏休みになると、部活動のない日などはついついゴロゴロしがちになります。日中も暑いので、家の中でクーラーづけになりやすくなります。そんな気持ちになるのも無理ありませんね。

早起きして、まずは1時間勉強してみましょう。慣れてきたら2時間、3時間と増やしてみましょう。朝5時から7時まで勉強して、それから朝ごはん、というのはいかがですか。



体の調子を整える 汗の役割

汗をかく季節になりました。汗をかくのが嫌いという人がいるかもしれませんが、体の健康を保つために汗をかくことは大切なことなのです。

特に3年生！受験生として冷房の効いた部屋で1日中勉強をして過ごす人も多いと思いますが、運動を定期的にして軽く汗を流すことは、体の調子を整えることにつながります。バランスよく過ごして、夏バテを予防しましょう！

自律神経の働きを知ろう

「汗をかくこと」も自律神経の働きの一つですが、他にもたくさんの役割があります。「朝起きるのがつらい」「なんだかやる気がでない」という人は、自律神経が上手く機能していないのかもしれません。

自律神経は脳と脊髄（背骨の中を通る太い神経）から全身に向かって伸びている神経です。神経は他にも肌に何か触れたときの熱や痛みを感じる「知覚神経」、脳から体を動かすことを体の各部位に伝える「運動神経」があります。自律神経は、私たちの意識と関係なく、生きるために自動的に行われる内臓や血管の働きを調整しています。

自律神経のしていること

- ・黒目（瞳孔）が大きくなる
- ・心拍数が上がる
- ・血圧が上がる
- ・唾液が出る
- ・消化液が分泌される
- ・気管支が広がる
- ・呼吸が速くなる
- ・心臓が収縮する

など・・・

2つの自律神経が体をコントロールしている

自律神経の働きの一つである「汗をかくこと」は気温にあわせて2種類の自律神経が適切な指示を体に出すことで調節されています。

●交感神経・・・活動時の体を支える神経。運動時や日中によく働く。

●副交感神経・・・体を休めることを支える神経。食事中や夜によく働く。

2つの自律神経はたらしが上手く交代できなくなってしまうと夜眠れず、日中活発に動けない、便秘や下痢をしてしまうなどの様々な体の不調があらわれます。

呼吸で自律神経をコントロールしてみよう！

自律神経の働きは、自分の意志とは関係ないものがほとんどですが、呼吸は比較的簡単に、意識して深さや長さを変えられます。

こんな時は、深呼吸をしてみよう！

- ・不安なとき
- ・なかなか夜眠れないとき
- ・落ち着かないとき

