

保健だより



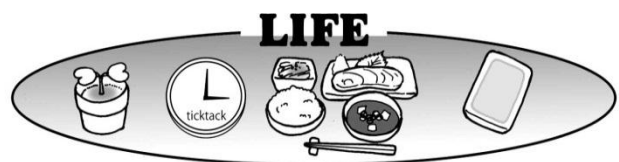
H26.7.16



練馬区立練馬中学校 保健室

もうすぐ夏休み！

梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくてきちんと食事がとれていない人はいませんか？栄養不足は、体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそバランスのとれた食事が必要。暑さに負けない体をつくって、けがや病気に気をつけ充実した夏休みを過ごしてください。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。

*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

夏バテ しない 生活術

食事は量より質



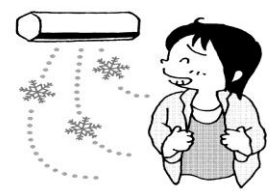
こまめに水分補給



上手に汗をかく



衣服の調節



健康診断が終わりました！

1学期中に実施した定期健康診断の結果、特に治療を要する人の多かった、**歯科検診と視力検査の治療率は・・・**

歯科検診・・・・・・・・23%

視力検査・・・・・・・・26%（7月17日現在）です。

受診のお勧めをもらった人は夏休み中に病院に行って検査や治療を受けましょう。夏休みは治療のチャンスです。



夏休みに向け、しつこいようですが・・・あらためて！

知っていますか？

熱中症

分かっていますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



熱中症の理解度チェック

正しいのは、どちら？

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

A **練習の最初から100%全開で。**

運動するとき

B **ウォーミングアップを十分に。**

正解：B / 熱中症は、運動の開始時に体温が急激に上昇し、脱水症状を引き起こすため、ウォーミングアップを十分にすることが重要です。

A **少しずつ、こまめに。**

水分のとり方

B **のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。**

正解：A / 水分補給は、こまめに少量ずつ行うことが、脱水を防ぐために重要です。

A **ゆとりがあり、白っぽい色のもの。**

衣服の選び方

B **からだにフィットし、黒っぽい色のもの。**

正解：A / 暑い日は、通気性があり、吸汗作用のある、ゆるやかな服装がおすすめです。

A **風の強い日。**

起こりやすいのは

B **急に気温が高くなった日。**

正解：B / 熱中症は、急激な気温の上昇によって起こりやすいため、気温の変化に注意が必要です。

A **運動を続けている先輩部員。**

なりやすい人は

B **運動を始めたばかりの新入部員。**

正解：B / 運動を始めたばかりの人は、暑さへの耐性が低いため、熱中症になりやすいです。

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!