

# 保健だより



保健室

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に過ごしたいですね。

定期考査前となり、勉強をがんばりすぎてつい夜更かしをしてしまっている人はいませんか。

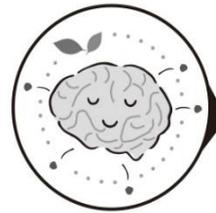
勉強したことを記憶に定着させるのに必要なのは「睡眠」です。必要な睡眠時間は人それぞれなので、日中眠くならないかを目安に、自分に必要な睡眠時間を把握すると良いでしょう。

## ★良質な睡眠のためには…★

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る

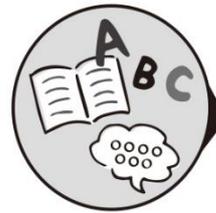


## 睡眠ってどうして大切？



### 脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



### 記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



### 体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

体調を崩している人や疲れがたまっている人もいます。健康管理はテスト対策にも不可欠です。



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38℃～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15～20分）

### オススメの入浴方法

- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎
- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

### どうしてお風呂がいいの？

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？  
「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。



## 夏の疲れに食事・睡眠 もうひとつは？

ポイントは

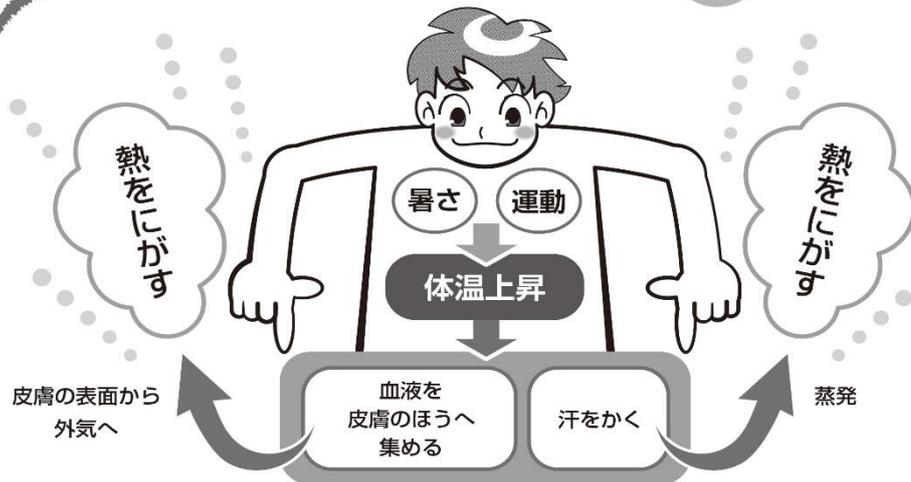
汗

# 暑い！を乗り切ろう

## 熱中症

熱をにがすポイントは

汗



体温をうまく調節できなくなると熱中症に...



汗をだすには  
水分補給  
が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、  
塩分を含むアメ・  
タブレットが  
おすすめ



手回し



爪を指で強く押さえ、  
色が戻るのに  
時間がかかったら

脱水症状の  
サインかも

## 熱中症

### 今日の危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



身体面は...

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？  
(久しぶりではないか？)



当てはまる日は  
気をつけよう！

## におう汗 におわない汗 があるってホント？

全身から出る  
エクリン腺

脇の下など  
体の一部から出る  
アポクリン腺

ほぼ無臭



においのもと  
になる成分が  
たくさん



どちらの汗も放っておくとカゼやにおいの原因になります。  
こまめに拭き取ったり着替えて対策を。

熱中症を予防するためには日頃から適度な運動や入浴で汗をかける体にしておくことが大切です。しかし、湿度が高いと汗が出にくく、また体質的に汗をかきにくい人もいますので、そのような場合は暑い環境では無理せず、必要に応じて体を冷やすようにしましょう。

また、暑さの中で運動する時は次のことにも気を付けてください。

- 汗はすぐには拭かない。汗が体温を下げる働きを保つようにする。
- 汗のかき方がおかしい場合（ポタポタと落ちるような汗が続く、または全く汗をかかない）は、熱中症にかかっているかもしれません。塩分を含む水分を補給して、涼しい場所で休養すること。

書き込んで使おう！

# もしものときに役立つ リスト & メモ



もしものときって…

災害はいつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら、一人だったら…。とっさのときに、自分や大切なひとを守るように準備をはじめましょう！

なにが必要？

## 非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水                          | <input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん                | <input type="checkbox"/> 衣類、下着                                       |
| <input type="checkbox"/> 軍手                         | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴                                     |
| <input type="checkbox"/> レインウェア                     | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                                       |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                       | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく                                    |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器                 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                                     |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ペン、ノート                                      |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット                 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー                                       |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉            |  |



マウスウォッシュがあると便利

### 感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

### 女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう！

家族で決めよう

## わが家の防災メモ

財布に入れて持ち歩いたり、家族みんなが分かる場所に置いておくといいですよ。

こまった！  
家族との連絡がとれない…



災害が起きると、電話がつながりにくなります。そんなとき、遠くにいる親せきや友だちに伝言するのも一つの手段。また、音声を録音・再生できる災害用伝言ダイヤル「171」もあります。いくつかの方法を相談しておきましょう。

## わが家の防災メモ



使い方

171 をダイヤル

録音は 1

再生は 2

おうちや家族の電話番号を入力

X X X - X X X - X X X X

音声ガイダンスに従って

録音

再生

声で安否が確認できる  
災害用伝言ダイヤル

わが家の避難場所

家族の集合場所

### ● 家族の連絡先

名前	携帯電話	電話 (学校・会社)	血液型	誕生日	メモ (常備薬・病気・アレルギーなど)

### ● 親せき・知人の連絡先

名前	電話	住所	メモ

### ● 連絡のとりかた (安否確認の方法)

①

②

③