

ほけんだより ⑤

令和6年5月発行

大阪市立東中学校

保健室

5月もゴールデンウィークや中間テストが終わり、半ばを過ぎました。みなさん、学校生活には慣れてきましたか？ 心もからだも疲れが出てくる季節です。これから来る暑さや梅雨の湿度の高さに備えて、今から体調を整えておきましょう！

生活習慣を整えよう！

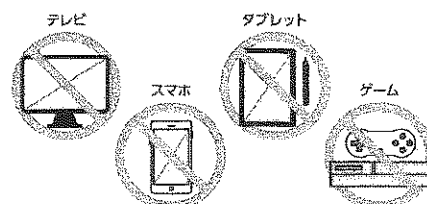
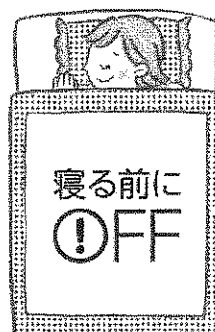
心とからだの調子を整えるために、まずは生活習慣を見直そう！



特に…早寝早起きをするためには、質の良い睡眠が大切です。

質の良い睡眠を取るヒント

- ① 毎日同じ時間に起きる
- ② 起きたら、太陽の光を浴びる
- ③ 朝ごはんを食べる
- ④ 食事・運動は寝る2～3時間前までに終わらせる
- ⑤ 枕や室温は心地よい状態にする
- ⑥ スマホやテレビなどは寝る1時間前には^{オフ}OFF



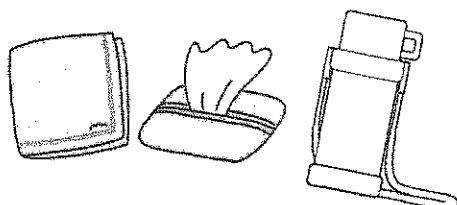
メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり寝るためにも、寝る1時間前にはしっかりと「OFF」！

※日本睡眠学会「H.P.」子どもの目：より

ハンカチ・ティッシュ・水筒^{すいどう} 持ってきていますか？

保健委員さんがハンカチ・ティッシュ・水筒調べを行っています。持ってきていますか？

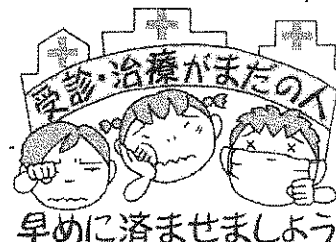
清潔を保つため、水分補給をするために毎日必ず持ってくるようにしましょう。



健康診断の、「結果のお知らせ」をもらった人
「未検のお知らせ」をもらった人は、
なるべく早く受診するようにしてください。

なお、学校の健康診断は「スクリーニング」です。
受診の結果、所見等がないこともあります。

(1・3年生は、
宿泊行事までを
目安に受診してください。)



早めに済ませましょう

熱中症を予防しよう！

熱中症は悪化すると死んでしまうこともある病気ですが、予防することができます。今回は熱中症予防のために日常生活で気をつけることを知って役立てていきましょう。

① 水筒を忘れずに持って来てこまめに水分補給をしよう！

人は運動をしていなくても汗をかいているので身体の水分は失われていきます。ですので、のどが渇く前から水分補給をしましょう。

人は1日に1.2から2リットルの水分が必要です。暑くなってきたら1リットルぐらいいは持ってきましょう。

汗をかくと水分だけでなく塩分なども失われます。運動して水分が失われた後ではなく、運動を始める前から水分を摂取し、たくさん汗をかいた時は水分だけでなく塩や塩分などが含まれるスポーツドリンクも補給しましょう。



② 適度な運動をしよう！

筋肉はたくさんの水分を貯めることができます。筋肉が減ると体に貯められる水分量も減少するため、適度な運動をして筋肉量を保ちましょう。

また、汗をかくことは熱中症予防にとっても大切です。

※時間差熱中症に注意しましょう。暑い中で活動しているときは、のどの乾きやしんどくなっていることに気付きにくいことが多いです。運動後に休憩している時などの緊張が緩んだ後に時間差で熱中症になる危険性があるので、30分に1回は休憩をしましょう。

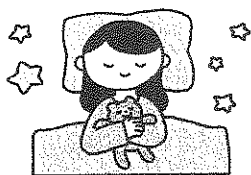


③ 食事はしっかり食べよう！

朝食を抜くと、エネルギー不足と脱水が起きる危険が高くなります。朝ごはんだけでなく、食事はしっかり食べましょう。

④ 夜はしっかり寝よう！

寝不足だと疲れが取れず、体に疲れがたまってしまう熱中症になりやすい状態になります。1日少なくとも7から8時間は睡眠をとりましょう。



暑熱順化 しよねつじゅんか

「暑熱順化」とは、徐々に体を暑さに慣れさせることです。

冬から夏に季節が変わっていく中で段々と気温が上がり、体は暑さに慣れていきますが、急に暑くなると体が気温の大きな変化についていくことができず、熱中症になりやすいです。

そのため、熱中症・夏バテの予防のためにできることの1つが「暑熱順化」です。

暑熱順化の方法

暑さに慣れていくには運動や入浴をすることで汗をかくことが大切です。なぜなら、体には暑い環境にいるときに、体温が上がりすぎるのを防ぐために、熱を体の外へ逃がそうとする機能があるからです。

① 汗をかくこと

汗が蒸発するとき一緒に体から熱が逃げるからです。

② 血のめぐりを良くすること

体の外側である皮膚の血のめぐりが良くなると体の表面から熱が逃げていくからです。

このように人は体温を調節しています。この体温調整がうまくいかなないと熱を体の外に逃すことができず、熱中症になりやすい状態になります。

暑熱順化がすすむと汗をかきやすくなったり、血のめぐりが良くなって体温調整がうまくできるようになります。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のため