



小中一貫校むくのき学園
大阪市立中島中学校 保健室
2021年7月5日 発行

いよいよ7月です！1学期も残りわずかとなりました。梅雨はまだ明けていませんが、日に日に暑い日が増えていっているように感じます。この時期は、気温や湿度が高くなるため体調が崩れやすくなります。引き続き、学校生活を元気に送ることができるよう、規則正しい生活習慣と適度な水分補給を心がけましょう。また、手洗い・うがいなどの感染予防行動にも積極的に取り組みましょう！

7月の保健目標

しっかり睡眠をとろう！

睡眠をとるメリットは心身ともに疲労を回復させることやストレス解消することです。

そして、睡眠をしっかりすることで熱中症予防にもなります。睡眠時間の理想は

8～10時間とされていますが、平日は習い事で「帰りがおそく、早く寝ることが難しい

人もいます。少しでも早く寝られるように気をつけて生活しましょう！

そして夏休みに入っても生活リズムをくずさず、早寝・早起きを心がけましょう！

睡眠をとるとこんな良いこと☆

成長ホルモンの分泌を促す

心身ともに疲労を回復させる
(ストレスをやわらげる)

記憶力や集中力を向上させる

病気にかかりにくくなる
(免疫力の向上)

STOP 熱中症 TRY 水分補給

熱中症予防に欠かせないこと・・・それは水分補給です。補給した水分は、体の中で血液や尿になって、体中に必要なものを運び出したりします。また、体温が上がったときには、皮膚へ流れる血液量を増やし、汗を出して熱を逃がし、体温を一定に保ちます。このように水分は、熱中症予防はもちろん、体の調子を整えてくれる大切な存在なのです。学校生活を元気に過ごすためにも水筒を持参し、いつでも水分補給ができるように備えておきましょう。

水分補給のコツは...「こまめに+少しずつ」

☆喉が渇いていなくてもこまめに飲みましょう。

(1日6～8回くらい)

☆1回につきコップ1杯くらい(150～200ml)の量が理想です。

☆お水やお茶がおすすめです。

(運動時にはスポーツドリンクもおすすめです。)

☆運動する前にも飲んでおきましょう。

熱中症かなと思ったときは・・・

涼しい場所で休憩する。

太い血管があるところを冷やす。
(首、脇下、太ももの付け根)

水分補給をする。

7月1日がスタートです

- ☆泳ぐときのチェックリスト☆
- ☐ 前の日は早く寝ましたか？
 - ☐ 体調は良いですか？
 - ☐ 熱はありませんか？
 - ☐ 朝ごはんは食べましたか？
 - ☐ 爪は短くしてありますか？
 - ☐ 準備運動はしっかりしましたか？

チェックリストの項目を確認して1週間を整えておきましょう!!