

ほけんだより 7月

2024-4

令和6年7月1日

大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ

暑さに
負けるな！

本格的に暑くなってきました。夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



栄養バランスの良い食事

生活リズムを整える

質の良い睡眠を
しっかりとる

適度な運動を

湯船につかる

冷たいものを食べすぎない

ザブーン！ 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



熱中症対策に冷房はとっても大事！でも冷し過ぎはNG ほど良い冷房がいいですよ

クーラーが効いた部屋で長時間こもったり、涼しい場所と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることがあります。対処法としては、室内と外の気温差を5℃以内に調整する、冷風が直接体にあたらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、ぬるめのお風呂に入って温まる、などがあります。



「よい睡眠でからだもこころも健康に」

「授業中、ぼーっとしたり、眠くなったりする」「朝の目覚めがすっきりしない」

「寝ても疲れがとれない」 などなど・・・

そんなお困りがあるあなたは



自分の睡眠の型を知って生活習慣の見直しをしましょう

☆質の良い睡眠のために、生活習慣を振り返りましょう

- ①23時前に寝ることができない ☐
- ②寝る30分前にスマホやテレビなどを見ている ☐
- ③布団に入って音楽を聴いている ☐
- ④布団に入ってゲームや動画を見ている ☐
- ⑤寝るとき、部屋を真っ暗にしない ☐
- ⑥寝る3時間前に夕食を済ませていない ☐
- ⑦寝る2時間前に入浴を済ませていない ☐
- ⑧寝る時間は毎日バラバラ ☐
- ⑨起きる時間は毎日バラバラ ☐
- ⑩学校から帰ると少し寝てしまうことがある ☐



何番にチェック ☒ が入りましたか？

あてはまるものが一つでもあったら○で囲みましょう。
いくつかの型が重なっていることもあります。

☆あなたは何型？ あてはまるものを○で囲みましょう

- ①【睡眠不足型】
- ②～④【電子メディア依存型】
- ⑤～⑦【睡眠環境改善型】
- ⑧～⑩【生活リズムガタガタ】



あなたに合った睡眠のルールを決めましょう

☆おすすめ睡眠ルール例

- 【睡眠不足型】 → ●毎日23時に必ず寝る ●睡眠時間は8時間以上確保する
- 【電子メディア依存型】 → ●メディア使用時間は1日2時間以内 ●布団に持ち込まない
●寝る1時間前までにはゲームなどを終了する
- 【睡眠環境改善型】 → ●寝るとき、部屋の明かりを消す
●夕方(午後3時以降)に寝ない ●平日も休日も同じ時間に寝る
- 【生活リズムガタガタ】 → ●毎朝、同じ時間に自分で起きる
●塾のある日も寝る時間が遅くならないようにする
●朝、日光を部屋に入れる