

ほ け ん だ よ り

え が お

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.7.20 NO.5 夏休み直前号



夏休みの保健目標

夏を健康に
すごそう



明日から待ちに待った夏休みです。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。いろいろな経験をして、心と体をひとまわり大きくする、絶好のチャンスです。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら過ごせるといいですね。



夏を元気に乗り切ろう!!

その1★生活リズムを崩さない!



夏休み中も**決まった時間に起き、日付が変わる前に布団に入り、1日3回の食事をしっかりと食べる**ようにしましょう。

毎日のスケジュールを立てると行動がしやすいです。自分に負担のかかりすぎない計画を立ててください。



その2★こまめな水分補給を行う!

熱中症は外だけでなく、**室内でも起こります**。部活中はもちろん、勉強をしているときや出かけているときにもこまめな水分補給を行いましょう。

特に、運動をしているときは水分だけでなく、塩分の補給もしっかりと行ってください。



その3★温度差や体の冷やしすぎに注意!

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは**自律神経の乱れ**を招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。自律神経の働きを整えるためには、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動が効果的です。



ネット世代のみなさんへ 絶対忘れないでほしい3つの「?」

これ、投稿したらどうなる?

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。



これ、ウソ? ホント?

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。



これ、言われたらどんな気分?

「顔が見えないからばれないよ」? ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか?



病院、行った?

A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」



B 「**なーんだ、行かなくても大丈夫じゃん**」

いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも...?」

A 「受診するまで安心できないってことだね。**行っといてよかった〜**」



保健委員会だより

平成28年

夏休み直前号

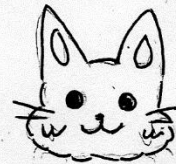
夏バテの原因をチェック!

エアコンの効いた部屋で
過ごすことが多い ☐ → 1

冷たいものばかり食べている ☐ → 2

朝までずっとエアコンをつけて
寝ている ☐ → 3

お風呂はシャワーですませる ☐ → 4



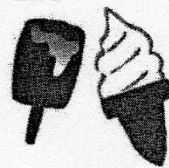
1-3
田口花知



1 汗をかかないと体温調節機能が働きにくくなります。また、室内と室外の温度差が5℃以上だと自律神経が乱れ、夏バテの原因に。エアコンは弱めに、外で適度にからだを動かそう。



2 冷たいものの食べすぎは胃腸の働きを低下させます。飲み物は常温のものを。食欲がない時にも、野菜や卵のスープはビタミンやたんぱく質を補えるので夏バテ予防に効果的。



3 ひと晩中エアコンをつけて寝ると体に負担がかかります。28℃くらいに設定して、タイマーをセット。

睡眠に理想的な温度は約60%。同じ気温でも寝苦しさはかなり差になります。除湿機能も活用! 寝具は熱のこもりにくい麻がおすすりめです。



4 めるめのお風呂にゆっくりつかり、血行がよくなって疲れがとれます。めるめのお風呂にはリラックス効果もあるのでぐっすり眠れて夏バテしない体をつくれます。

