

保健だよ！



安城市立桜井中学校 保健室 R8.9.1 No.5

2学期がスタートしました。学校生活の生活リズムに体と心を切り替えていく必要があります。だるさや疲れを感じている人は、まずは生活リズムを見直し、無理をせずにゆったりモードで体調を整えていきましょう。

まだまだ大変暑い日が続きます。水筒の持参や帽子の着用などをして、熱中症を予防しましょう。



9月の保健目標

けがの防止に
努めよう

熱中症から命を守ろう！

命を守るためにすること その1 朝食は必ず食べる

睡眠中は、汗などで700mlほどの水分が失われます。そのため、朝起きたときのからだは脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、からだの水分タンクが空のまま活動するということで、とても危険です。また、汗をかくことで、水分と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質バランスが崩れ、いくら水分をとっても熱中症になってしまいます。

○朝食を食べて、水分や塩分などをとろう！

みそ汁は、水分と一緒に塩分やたんぱく質などもとれるので、熱中症予防には最適です。

暑い日は、前日に作っておいたみそ汁を、冷蔵庫で冷やしておく、食べやすくもいいですね♪



命を守るためにすること その2 睡眠をしっかりとる

睡眠不足の時は、自律神経の働きが鈍ることで、体温調節機能が低下します。集中力も低下するため、けがもしやすくなります。暑くて寝苦しい夜は、良い眠りのための工夫をしましょう。

○良い睡眠のため、お風呂は寝る！時間前までに！

38～40℃のお風呂に、20分ほどつかるのがおすすめです。入浴して温まった



体温が下がってくる頃、最も眠気が高まります。タイミングを逃さず布団に入れるように、入浴時間を調整しよう。遅くとも10時までにはお風呂に入りたいですね。

命を守るためにすること その3 こまめな水分補給

授業で体育があった日などは、途中で水筒のお茶がなくなってしまう人もちらほら。その日の予定や天気などを考慮して、水筒の大きさなどを考えましょう。



のどが渴く前に、こまめに!

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにからだは脱水状態になっていることもあります。「放課になったタイミングで必ずお茶を飲む」など、自分で水分をとるタイミングを決めておくといいですね。汗をたくさんかくことが予想される場合は、水分だけでなく塩分の補給も必要です。スポーツドリンクや経口補水持参するといいですね。

スクールライフノートで、毎日健康チェック

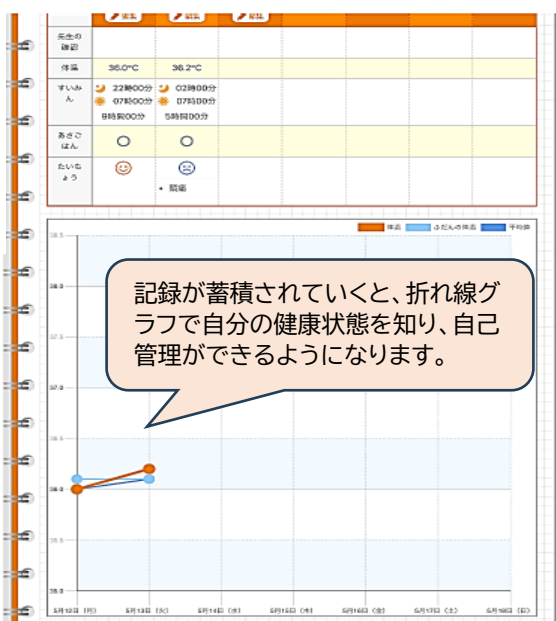


毎朝体温を測ることは、体調のバロメーターになります。また、毎日記録に残すことで、健康の自己管理能力がアップします↑

自分の体調を知ることが
健康生活の第一歩



体温	39.2 °C	ふだんの体温	36.0 °C
ずいみん	1時0分	7時7分	
あさごはん	☒ 食べた ☐ 食べていない		
たいちょう	☒ 頭痛 ☐ 腹痛 ☐ 発熱 ☐ せき ☐ のどが痛い ☒ 気持ちが悪い ☐ 元気がない ☐ だるい ☐ ねむい ☒ 眼がかゆい、赤い ☐ 鼻水、つまり ☐ 耳が痛い ☒ 頬や顎が痛い ☐ 皮膚がかゆい、湿疹 ☐ 関節が痛い ☐ けがをしている ☐ その他		



9月の身体測定を行います *測定時の服装は体操服上下です

3年生…9月 2日(水)～9月10日(木)

朝の会で、3Aから1日1学級実施

2年生…9月 7日(月)5時間目 全学級実施

1年生…9月14日(月)～9月25日(金)

朝の会で、1Aから1日1学級実施

