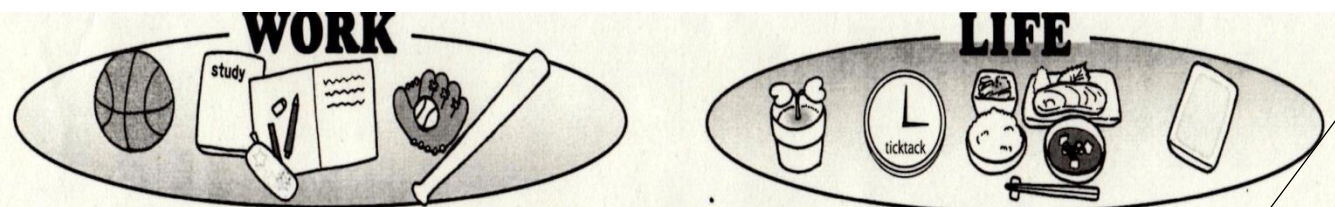


ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2017年7月19日夏休み号

いよいよ1学期も終わりですね。クーラーが必要な気候になってから、体のだるさや頭痛、吐き気等、体調不良者があとを絶ちません。家での様子を聞くと、ほとんどの人が寝ているときのクーラーの温度設定が低かったり、扇風機の風をずっとあたっていたり、一晩中かけていると体に負担がかかります。クーラーは28度くらいに設定してタイマーをセット。扇風機を上に向けてクーラーの風を部屋全体に循環させると、クーラーの設定温度も下げる必要もなく、電気代の節約にもつながります。暑い夏を健康で充実した夏休みにするために自分で体調管理ができるようにして下さい。夏休みの過ごし方で、2学期の学校生活を健康にスタートさせられるかどうかが決まります。残暑の厳しい中、すぐに体育大会の練習が始まりますよー！



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強

- 元気+充実のポイント
- 具体的な目標を持つ。
 - 健康に負担のかからない計画で。
 - 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

- 元気+充実のポイント
- 水分補給をじゅうぶんに。
 - ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
 - しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

生活リズム

- 元気+充実のポイント
- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
 - 1日3回、食事のリズムを大切に。
 - 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています*。夏休みの間も、いつものペースで。
※参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

気分転換

- 元気+充実のポイント
- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
 - ぼんやりできる時間も必要。
 - 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

視力検査、歯科検査の結果の知らせを配布しました。ほかにも健康診断の結果を必要な人にはお知らせしています。治療が必要な人は、夏休みを利用して早めに受診しましょう。

① 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日

熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

③ こんな様子をみつけたら声がけをする

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い

大丈夫?ではなく
どうしたの?と声がけを

② 体調が悪いときは部活を休む

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い

熱中症予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給

④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだ動かない
- 水が飲めない