

保健だより 7月号



令和元年7月18日

保健環境部



いよいよ夏本番ですね。暑い夏を過ごすには、暑さに負けない強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて、暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

健康診断が終了しました！！

今年度4月から実施していた健康診断がすべて終了しました。各種検診・検査で異常が疑われる人には、受診のお知らせを渡しています。まだ受診できていない人は、夏休みを利用して受診を済ませましょう。夏休み中は、補習や塾や部活動（遊びも？）で、何かと忙しい人が多いと思いますが、授業が毎日ある時に比べたら時間に余裕があるはずですよ！！ぜひ一度病院へ行って診てもらいましょう。

定期受診の人も夏休みが受診をするチャンスです。夏休み中に病院に行った人は、その結果を夏休み明けに保健室まで連絡してください。

また、保護者面談等を通じて、今年度の健康診断の結果一覧を配付します。自分の結果をよく確認しておきましょう。

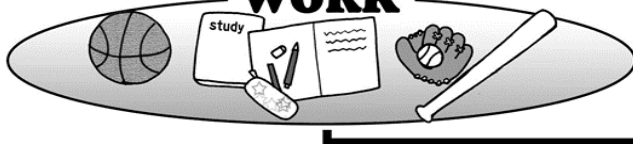
夏休みは治療のチャンス



★受診後は、報告書の提出をお忘れなく！！

バランスの良い生活をおくるためには…

WORK



LIFE



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、軽いストレッチングをしたりして、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。

今年も熱中症に注意！！

熱中症
になりやすいのは
こんな人



○●○こんな日は特に注意が必要です○●○

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱く、日差しが強い日



① **寝不足・朝ごはん抜き**

ゲームに夢中で夜更かししてたら...寝坊だ！
朝ごはん？
食へる暇ないよ

② **水分補給をしない**

きちんと
あっ
水筒忘れてきちゃった


③ **休憩をとらない**

まだまだ、もう一本！
あれ？
くらくらする...

他にも、暑さに慣れていない人・体力がない人・体調が悪い人等が熱中症になりやすい！！要注意です！！


熱中症の症状は？

重症度Ⅰ度




手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある

重症度Ⅱ度



頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする

重症度Ⅲ度



意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

★熱中症の応急処置★



経口補水液などで、水分や塩分を補給する。



涼しい場所で横になる。



首・わきの下・足の付け根を冷やす。



意識がない場合は、救急車を呼ぶ。

◆熱中症の対策◆



ゆとりのある、風通しの良い服装をしましょう。



水分補給をこまめにしましょう。



日陰や涼しいところで休憩しましょう。



帽子をかぶりましょう。



体調が悪い時は、運動を控えよう。