ほけんだより　7月

平成２９年７月１８日
茨木市立西中学校
保健室

もうすぐ夏休みですね！つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいるかもしれません。生活リズムが乱れると、身体の不調に繋(つな)がってきます。２学期に良いスタートをきるためにも、夏休みの過ごし方について考えてみてください。

熱中症に気をつけよう！

熱中症をおこす３つの要因

環境
- ＊気温が高い
- ＊湿度が高い
- ＊風が弱い
- ＊急に暑くなった

からだ
- ＊げりや発熱で脱水状態
- ＊睡眠不足
- ＊ごはんを食べていない

行動
- ＊激しい運動
- ＊慣(な)れない運動
- ＊長時間の運動
- ＊水分補給をしていない

こんな要因があるときは・・・
★無理をせず、休養をとりましょう
★こまめな水分補給を心がけましょう

生活リズムの乱れをなんとかしたい！と思ったら

①早起きしよう
毎朝同じ時間に起きる習慣を。
午前７時までには起きよう。

②朝日をあびよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます。

③朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます。

④夕食は寝る３時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに。

⑤眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

⑥決まった時間に布団に入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります。

⑦睡眠時間は短すぎず、長すぎず
中学生の必要な睡眠時間は、８時間が目安。でも個人差もあるので、日中に眠くならない自分の睡眠時間をみつけよう。

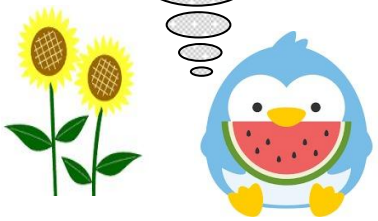
意識がない場合や、自分で水分補給ができない場合は、すぐに救急車を！

運動時の水分補給のポイント

軽い脱水症状のときは、まだのどが渇(かわ)いた感じがしません！
だから、忘れずに水分補給！！

＊運動を始める前に水分補給
＊のどが渇(かわ)く前に水分補給
＊激しい運動をするときには、３０分に１回の水分補給
＊大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分を補給
＊冷たい飲料で水分補給

夏休みは治療のチャンス

健康診断の結果、病院での検査や治療が必要な項目はありませんでしたか？
時間のつくりやすい夏休みに受診していただくことをおすすめします。受診されましたら、お渡ししている結果の紙を、２学期に学校までご提出ください。
すでにご提出いただきました保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

充実した夏休みになりますように