



令和3年7月5日
船橋市立行田中学校
保健室

新学年を迎えて早くも3ヶ月が経ちました。あっという間に総体や発表会ですね。3年生にとっては、仲間と共に迎える最後の大会です。皆さんそれぞれに色々な思いがあると思います。これまで積み上げてきた練習の成果を存分に発揮するためにも、日頃から生活習慣を整えることが大切です。この機会に自分の生活習慣を見直してみましょう。大会当日、体調・ケガに気をつけて万全な状態で臨んでください！

夏を健康に過ごすためには…

① 規則正しい生活リズムをつくろう

「夏休みは夜更かしできる！」と考えている人はいませんか？もちろん、自分の趣味の時間やリフレッシュする時間も大切です。ですが、時間を決めて生活リズムを整えることが皆さんの健康に繋がります。ちなみに、中学生が必要とされる睡眠時間は8～10時間だそうです。皆さんは十分な睡眠をとれていますか？

大切なのは毎日の生活リズムを整えることです。夏休みだからといってお昼まで寝ていたり、夜更かししたりせずに、早寝・早起きを心掛けましょう。



② 3食バランス良く食事を摂ろう

体が1日に必要とする栄養を十分に摂るためには、「1日3食」の食事が必要です。朝食は「1日のスイッチを入れる」、昼食は「エネルギーを補充する」、夕食は「疲労回復を促し、体を作る準備をする」と、それぞれに大切な役割があります。栄養の偏りもないように、好き嫌いをせずバランスの整った食事をしましょう。



③ スマートフォン・ゲームを使う時間を決めよう

スマートフォンやゲームを長時間利用すると…「目の疲れ」「肩こり」「めまい」「睡眠障害」「姿勢悪化」など、体の様々なところに影響が出てきます。特に寝る前にスマートフォンなどを使用すると、画面の光によって脳が昼間と錯覚してしまい睡眠が浅くなったり、なかなか寝付けなくなったりしてしまいます。夏休み明けを元気よく迎えるためにも、スマートフォンやゲームの使用時間を決めて生活習慣を整えましょう。



熱中症を予防しよう

テスト明け、皆さんに熱中症対策テストをしていただきました。手応えはどうでしたか？熱中症になりやすい日や熱中症の症状が出た際の処置など、熱中症に関する基本的な知識が詰まった問題でしたね。後ほど、採点した答案用紙に解説を載せて返却する予定です。答案をよく見返し、解説を読んで正しい知識を身につけましょう。

さて、今回は熱中症を予防する方法について紹介します。皆さん、「暑熱順化」という言葉を聞いたことはありますか？「暑熱順化」とは、暑さに少しずつ体を慣れさせていくことだそうです。今から暑い環境に少しずつ慣らして、熱中症を予防しましょう！

暑熱順化の効果的な方法

① 冷房に頼りすぎないようにする

常に冷房の効いた室内で過ごしていると、急に暑い環境へいった際に体温調節をすることが難しくなります。朝・夕は冷房を止めて外気を取り入れるなど、冷房に頼りすぎない工夫をして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

② 入浴時は湯船に浸かる

夏は暑いからと、お風呂をシャワーだけで済ませていませんか？夏でも湯船に浸かって体を芯から温め、汗をじっくり出すことが効果的です。お風呂から上がった後も、冷房などで体を急激に冷やすのではなく、うちわなどの自然の風で汗を蒸発させながら、体温を下げましょう。

③ 適度な運動

日頃から、適度な運動をして汗をかくことが大切です。私たちの体は熱をもつと、汗をかくことでその熱を逃がして体温を一定に保とうとする働きがあります。ですが、汗をかいてそのままにしまうと体が冷えてしまうので、清潔なタオルなどで汗を拭きましょう。また、運動をする際は喉が渴いていなくても必ずこまめに水分補給をするようにしましょう。

くれぐれも無理せずに、自分の体と相談しながら少しずつ暑さに慣らしていきましょう！

また、先ほど挙げた「睡眠を十分に取る」「3食バランス良く食事を摂る」ことは、熱中症の予防にも繋がります。加えて「こまめな水分補給」をすることで熱中症になりにくい体にし、夏を健康に過ごしましょう。夏休みが明けて、皆さんの元気な姿が見れることを楽しみにしています。

