

ほけんだより 7月

令和4年7月6日
船橋市立行田中学校
保健室

梅雨が明け、暑い日が続くようになりました。本格的な夏の始まりですね。

定期テストが終わり、ほっと一息つきたいところではありますが、部活や習い事で大会や発表会を控えている人も多いのではないのでしょうか。一度きりしかない今年の夏。自分の力を精一杯発揮するためには、心も体も健康であることが欠かせません。暑さに負けず、できる限りの準備をして万全な状態で当日を迎えましょう。

また、もうすぐ夏休みがやってきます。夏休み明けの9月も心身ともに成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏を健康に過ごすために



『体内時計』ずれると大変…！！

もうすぐ夏休みに入りますが、次の日が休みだからといって、「早く寝なくてもいいよね！」「早起しなくてもいいよね！」と思っている人…いませんか？夜更かしや朝寝坊を続けると、体内の生活リズムを整える『体内時計』の時間がずれてしまいます。すると、体調不良や、様々な病気を引き起こす原因にもなってしまいます。

ずれた体内時計は太陽の光を浴びることで戻すことはできますが、戻すのは簡単ではありません。夏休み明けも元気に過ごせるように、学校がある日も、ない日も、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

夏休みも同じ時間に



コロナ予防



×

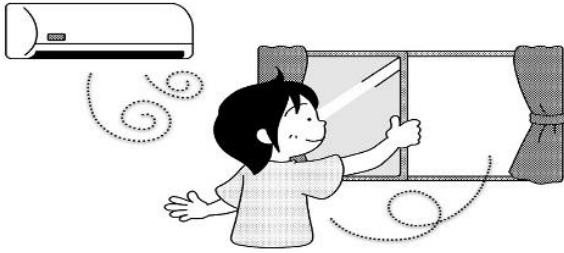
熱中症予防



エアコン



換気



エアコンをつけているときも、窓を10～15cm開けて常時換気をしましょう。時には窓を全開にして空気の入替えを行うことも大切です。

マスク



水分補給

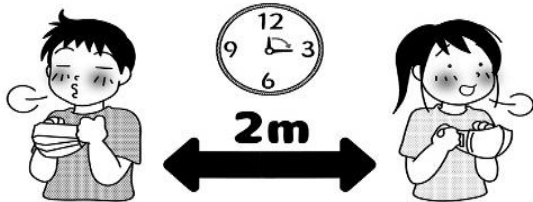


マスクをつけていると、喉の渇きに気づきにくくなってしまいます。15～30分に1回を目安に、水分補給をしましょう。運動中は、水やお茶よりも、スポーツドリンクを飲むのがおすすめです！

時間



距離

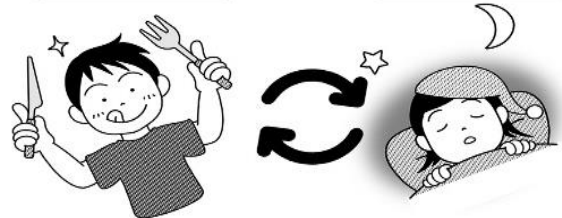


人との距離を十分にとって、マスクを外しましょう。ただし、大勢の人がいる場合には、長時間になりすぎないように注意が必要です。

食事



睡眠



感染症にも熱中症にも、予防では基本的な生活習慣は大切です。早寝早起き・3食バランスの良い食事は特に心がけましょう！



マ×知識 抹消を冷やせば熱中症を予防できる！！

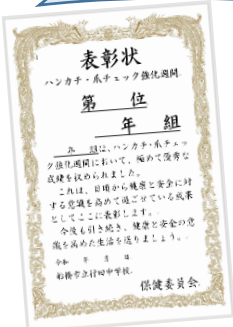


熱中症の応急処置では、体の中にもった熱をできる限り早く下げることが大切です。その方法として、「大きな血管が流れている部位（首、脇のした、両足のつけね）を冷やす」ことに加え、「**末梢（手のひら、足の裏、顔）を冷やす**」ことも効果的だと言われています。

確かに、暑いときに靴下を脱ぐだけでも涼しさを少し感じますよね。熱中症症状が出ている時だけではなく、暑い日には積極的に手や足、顔を洗って定期的に体の熱を下げることで、熱中症の予防にもつながります。簡単にできる方法なので、ぜひ行ってみてください！

ハンカチ・爪チェック強化週間

結果発表



先月末、保健委員会が「ハンカチ・爪チェック強化週間」を実施しました。みなさんのクラスの残りポイントはどうだったでしょうか。各学年、1～3位になったクラスには、保健委員会から賞状が送られます。また、全学年の結果を昇降口付近に掲示する予定です。ぜひ、見てみてくださいね。

今後も健康に対する意識を高め、『ハンカチを持ち歩いていて当たり前』、『爪を切っていて当たり前』の生活を徹底して過ごしていきましょう。

