

# ほけんだより 7月

令和元年7月2日  
船橋市立行田中学校  
保健室

4月から新学年の生活が始まり、早くも7月に入りました。総体や発表会の日ももうすぐですね。体調を十分に整え、日頃の練習の成果を発揮してほしいと思います。

また、梅雨が明けると猛暑がやってきます。暑くてじめじめした日は、熱中症になりやすいです。熱中症対策を行い、今年の夏も健康・安全に楽しく過ごしましょう。また夏休み明けに、みなさんのすてきな笑顔を見れることを楽しみにしています。

## 頑張れ！行中生！！



### 質の良い睡眠を！

寝る1時間ほど前にぬるま湯につかる、寝る前に携帯やゲームをしないとといったことは、良質な睡眠に効果的です。

### 目覚めのストレッチで 体を起こそう！

朝、目が覚めたら、手足を上下に伸ばして5秒ほどキープするのを、3回ほど行ってみましょう。眠っていた体が目を覚めますよ。

### バランスの良い食事を！

炭水化物(お米やパン)は体に指令を出す脳のエネルギーに、タンパク質(お肉や魚、豆類)は体を動かすエネルギー、病気から守る役割があります。3食しっかり食べよう！

### 呼吸法で心すっきり！

鼻から少しずつ空気を吸い、「ふう〜っ」と口から吐き出して、深呼吸をしてみましょう。緊張しているとき、ネガティブな時に効果的です。

## 力を出し切るための 8つの秘訣

### 体温を下げない努力を！

体温が下がると、代謝も下がり、筋肉や内臓の動きが悪くなったり、免疫力も落ちたりします。特に、足首が冷えやすく、全身がだるくなったり、動かしにくくなります。くるぶしが隠れる丈の靴下がオススメです。

### 目標をたてよう！

今の自分に達成できそうな目標をたくさん立てましょう。目標が達成できると、次のステップへのやる気が芽生え、前向きな気持ちで頑張ることができます。

### 努力はきっと報われる！

「ちりも積もれば山となる」ということわざがあるように、毎日コツコツ努力することで、その努力が実るときが必ず来るはずですよ。

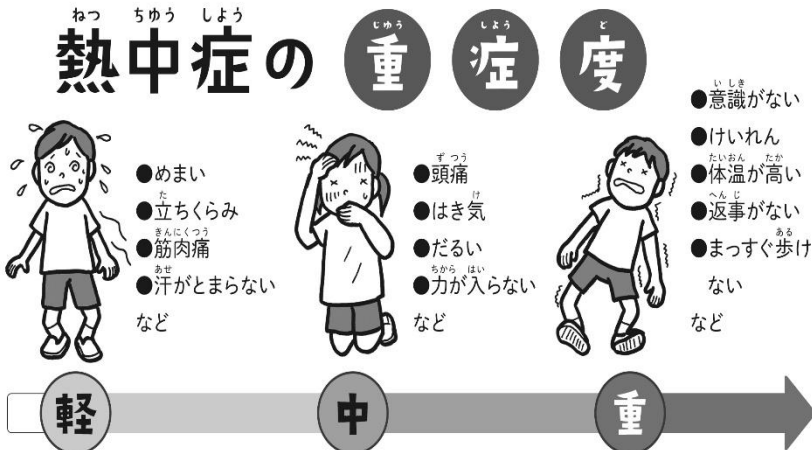
### 記録も大切！

その日の練習メニューなどをノートに書き留めておきましょう。また、そのとき感じたこと等も加えてることで、頭の中が整理され、新しい何かが見えてくるかもしれません。

# 暑さに負けず、今年の夏も楽しもう！

近年、熱中症による事故が増えてきています。

熱中症は、重症度に応じて、症状が異なり、重症になるほど、命の危険を及ぼす可能性も高くなります。熱中症の症状を知っておき、「あれ？おかしいな？」と感じた際には、無理をせず、休養をとったり、必要に応じて病院を受診するようにしましょう。



## 熱中症対策

### その1 環境の改善をすべし

「日差しが強い」「気温が高い」「風が弱い」といった環境は、熱中症発症リスクが高まります。帽子をかぶる、通気性や吸収性のよい服を着る、エアコン・扇風機等を使用する等して、暑さに負けない環境を自分で作りましょう。

### その2 体調管理を怠るべからず

暑さに弱い、疲れがたまっている、といったみなさん自身の体調も熱中症の発症に関係があります。また、下痢や嘔吐をしている状態だと、体内の水分量が減っていると、汗が出にくくなり、体温をうまく下げることができないため、熱中症になりやすくなります。1日3食バランスのよい食事や、睡眠・休養をきちんととることで、疲労回復し、体調を整えてみましょう。

### その3 「あれ？」と思う前に行動をすべし

水分・塩分補給と、こまめな休息は熱中症対策に欠かせないものです。

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給することを心がけましょう。また、汗をたくさんかいたときは、水分とともに塩分も補給できるといいですね。スポーツドリンクを薄めて飲むと、飲みやすく、必要な水分・塩分を補給することができるのでオススメです。ただし、スポーツドリンクには、塩分だけでなく、糖分も多く含まれています。飲み過ぎると、肥満や歯などの原因にもなるので気をつけましょう。

また、こまめな休憩も心がけ、体調が悪いと感じたら、周囲の人に伝え、無理しすぎないようにしましょう。

#### 熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 首・脇の下・足のつけねを冷やす
- ③ 可能であれば水分補給

