

保健だより

八戸市立大館中学校
NO.7
令和5年7月21日

熱中症と感染症の予防に気をつけて、健康に過ごしましょう。

合唱コンクール、お疲れさまでした。素晴らしい合唱をありがとうございました。♪
さて、今年も暑い夏になりそうです。夏バテ予防、熱中症対策をしっかりとって過ごしましょう。また、地域によっては新型コロナウイルス感染症の流行がみられています。状況に応じて、感染症対策もしっかり実践していきましょう。

どうぞ充実したよい夏休みを過ごしてください。そして8月24日の始業式に、元気に登校してきてください。

夏バテになりやすい生活？ していませんか？

熱中症の予防

- 水分補給は、活動を始める前、休憩のとき、活動後とこまめにしましょう。たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクにして塩分の補給も一緒にしましょう。
- 真夏の日なたにご注意!! 気温が30℃でも、地面の温度は50℃近くになることがあります。日なたでの活動時は、日陰での休憩が必要です。

食中毒の予防

つけない! ふやさない! やっつける!

- ・調理や食事の前、トイレの後の手洗いをしっかりとしましょう。
- ★洋式トイレの場合はふたを閉めて水を流すことも大切です。
- ・自分で調理する場合、お肉には十分火を通してください。(焼肉のとき、トングやはしは、生肉と焼けた肉、一緒に扱いはNGです!)
- ・嘔吐や下痢症状が現れた場合の消毒は、塩素系漂白剤を使ってください。

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

7・8月の健康目標

夏の健康管理と病気の治療をしよう 規則正しい生活をしよう

2学期も忙しくなりますよ! むし歯などで治療が必要な人は、夏休みのうちに必ず治療を済ませましょう。

夏休み中もしっかり手洗い!



「大丈夫! 心配すぎ!」と思うかもしれませんが... 下の2つは、危険回避のために覚えておきましょう。

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

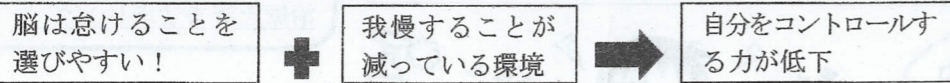
SNSの落とし穴に注意して!

成長期の体にはお酒やたばこなどの悪影響が大きいことが分かっています。また、お酒やたばこなど依存しやすいものには法律で定められたルールがあります。お酒やたばこは、誘いをまず断ることが大切です。

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

さあ、いよいよ33日間の長い夏休みです。 計画的に過ごし、充実した夏休みにしましょう！

時間は皆平等に与えられているので、その使い方が大切です。誘惑に負けず、自分をコントロールする力をつけるようにしましょう。



例えば

「待つこと」…欲しいもの、見たいもの
家庭にテレビ1台→ビデオ・メディア機器の普及
「好きな人以外と話すこと」…家族や周囲との会話、電話での対応
家庭に固定電話1台→携帯電話・スマホの普及

脳を鍛えることを意識
して過ごしましょう！

- 早寝早起き・朝日と朝ごはん
(脳のコンディションを整えます)
十分な睡眠と栄養、そして体内時計のリセット
- お手伝い・料理(段取り力がアップできます)
便利な電化製品によって家事の負担が少なくなりましたが、停電や故障のときを想定して、自分でいろいろできることも大切です。
- 読書や会話も脳をよく働かせます

大学の先生のお話を
聞いてきました。

- ①マンモスを追いかけている時代から人間の生活は大きく変化してきたが、「危険から身を守って生き延びる」という脳の働きは変わっていない。
- ②脳は使えば使うほど効率よく電気信号を送れるようになるが、使わないとそれは失われるだけである。
- ③脳は寝ている間に「経験を整理し、記憶として残す」ということで育つ。そのため、睡眠時間の確保は重要。

参考：＜必要な標準睡眠時間＞

Nelson, Textbook of pediatrics, 19th ed, 2011

11歳	13歳	15歳	17歳
9時間30分	9時間15分	8時間45分	8時間15分

→ 脳をよく働かせるには、「鍛えること」と「睡眠」が重要です！

充実した夏休みのヒケツは 生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

※時間は目安です。

午後10時～午前6時

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ!



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。屋外より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!



午前0時

体と心が 健康になる生活リズム♪



午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



おすすめします!

初級 ご飯を食べるとき
メディアから離れる

中級 メディアの使用は
1日2時間までにする

上級 1日中、メディアから
離れて過ごす



健康面で心配されている
メディア使用のこと

- ★「ゲーム症・障害」、ネット依存症
- ★ブルーライトの影響
- ★ストレートネック、巻き肩
- ★ヘッドフォン難聴

メディアアと上手に付きあおうね!

- 1 インターネットを有効活用しましょう
世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。
- 2 SNSの利用は慎重に
書きこんだものは二度と消えません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。
- 3 「悪い人」がいることを忘れないで
ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。
- 4 家族とルールを決めましょう
「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

