

# ほけんだより

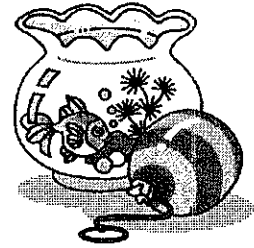
愛川中原中学校  
保健室  
2020. 8. 20

短かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？  
崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、

## 早起き早寝！（まずは早起きから）

夏休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、  
充実した2学期を送りましょう！

第1回中原健康WEEK  
令和2年8月24日(月)～8月28日(金)



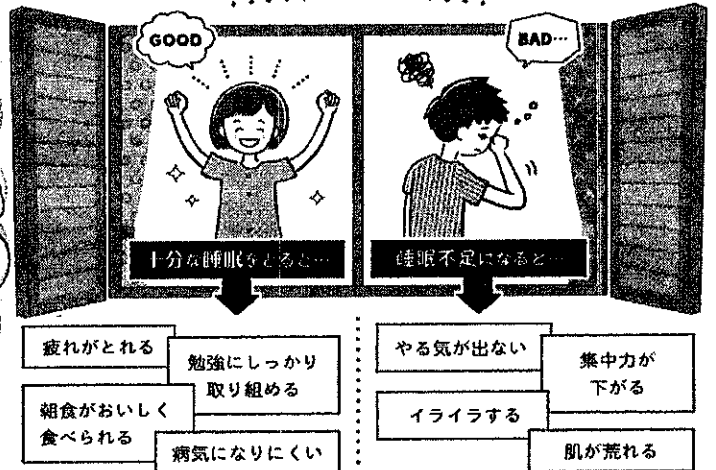
中原健康WEEKでは、各自で生活リズムの記録を付けてもらいます。

集中して“学習に取り組む”ためにも、そして、“こころの安定”のためにも、規則正しい生活リズムは大切です！

生活リズムが崩れがちな夏休みを終えて、自分の生活リズムを振り返り、改善に向けて取り組むきっかけにしてほしいと思います。

生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう！

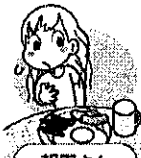
## 睡眠でこころとからだのメンテナンス



いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて...

やっぱり食べないとダメ？でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし...



相田さん

### アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトやスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



昼岡くん

### アドバイス

栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせるとバランスアップ。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって...

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？



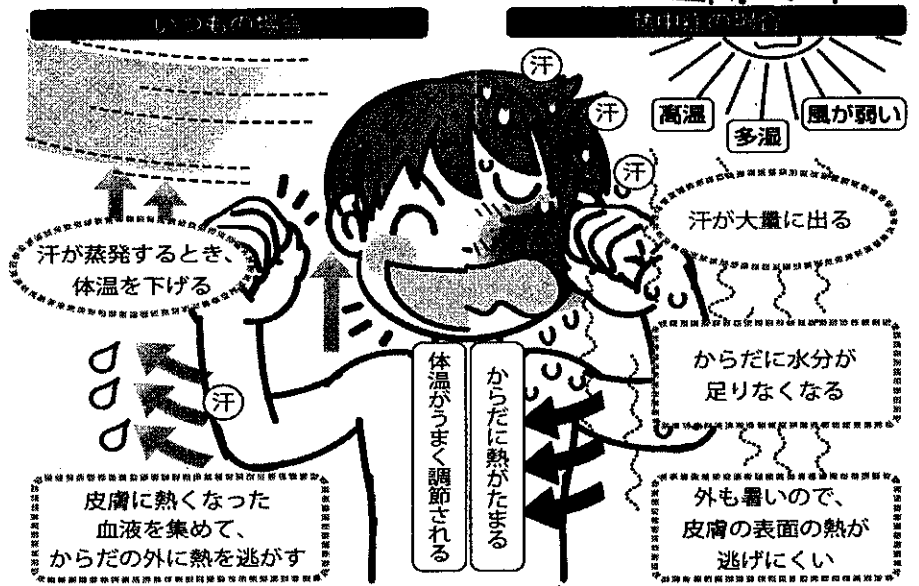
夜野さん

### アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。



# 熱中症はなぜおこる?



今年は、いつもより早く2学期が始まり、まだまだ暑さが厳しい中での学校生活となります。各自、熱中症予防を心がけましょう。

- ★毎日水筒を持参するようにしましょう。
- ★登下校の際、屋外でまわりの人と十分距離がとれている場合は、マスクを外しましょう。
- ★マスクをしていると、のどが乾いていることに気がつきにくいとされています。のどが乾いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

### 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

<b>気象条件</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆暑くなりはじめの時期</li> <li>◆急に暑くなった日</li> <li>◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日</li> </ul> <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<b>体調</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食事をきちんととっていないとき</li> <li>◆かぜや下痢の後</li> <li>◆睡眠不足のとき</li> </ul> <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<b>環境</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温が高い</li> <li>◆湿度が高い</li> <li>◆日ざしが強い</li> <li>◆風が弱い</li> </ul> <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
---	---	---

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所では休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

では、こんな場合は?

冷夏は、熱中症になりやすい?

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが濡れてからでいい?

のどが濡れたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。濡く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない?

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすです。

参考：「熱中症対策マニュアル2014」国研院

## 注目!

### 【尿検査について】

日時：8月21日(金)朝 各教室で提出

対象：全校生徒  
注意事項

- ☆紙コップの裏の注意事項をよく読み、正しく受けられるようにしてください。
- ☆月経中の方は今回提出しなくてかまいません。ただし、9/4(金)に必ず提出になります。今回配られた容器は大切に保管してください。(心配な人は保健室に預けにきてください)

