

すこやか

No.12

2024（令和6年）8月6日
福山市立東朋中学校

待ちに待った夏休みが始まりましたね。わくわく、どきどきでいっぱいなのではないでしょうか？

しかし、事件に巻き込まれたり、大きな怪我をしてしまったら楽しい夏休みが台無しです。「なんでもできる」と「なんでもしていい」は違います。ルールを守って楽しい夏休みにして下さい。

また、暑い日が続きます。熱中症にならないためにも生活習慣を整え、体調管理に気を付けましょう！

2学期に皆さんの元気な笑顔と共に夏の思い出話が聞けるのを楽しみにしています♪

熱中症予防のキギは生活習慣にあり！

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36～37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ ごむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

こんな生活していませんか？ チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に出るための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渇く前」にこまめな水分補給を。

暑さ対策！ 冷やして 手のひらを



15℃程度の水（冷たすぎてもよくない）に5～10分くらい手をつける

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说とされています。



冷やしたペットボトルを握る（AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい）

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんでは体調を整えておくことも大切です



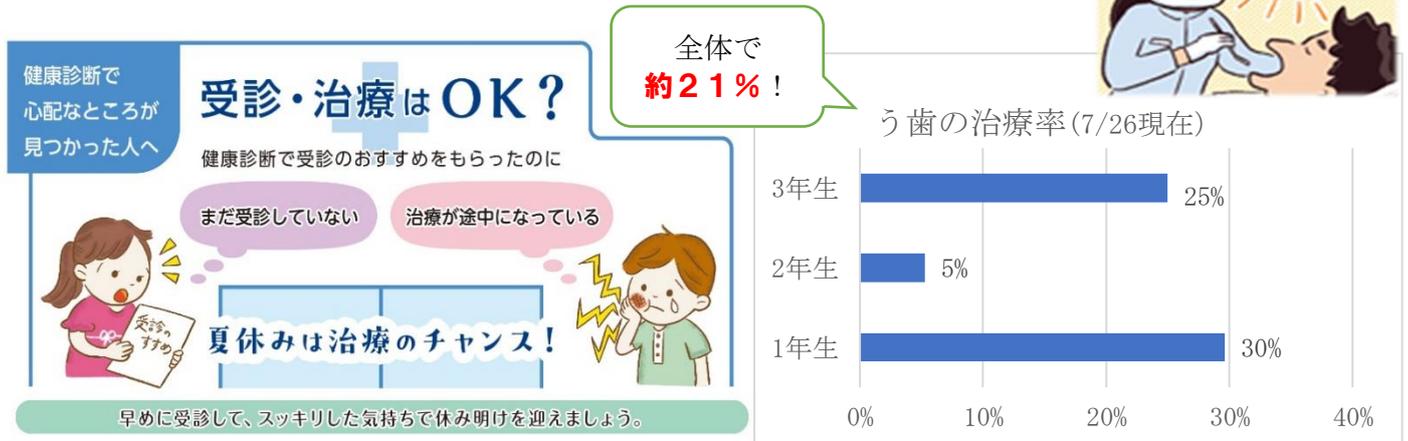
懇談時に「健康の記録」を配付しています。

歯科検診の結果「う歯(むし歯)」のお知らせをもらった人は夏休み期間を利用して歯科受診をお願いします。」
 むし歯は放っておいても治りません。早めの受診と治療が痛みや負担が少なくおすすめです。子供の歯と違って、
永久歯は一度抜けたら二度と生えてきません。夏休みを利用して受診しましょう！

また、**お口の健康=全身の健康**と言われています。ご飯を食べるとき、おしゃべりをするとき、いざという場面(運動や勉強など)で力・気合いを入れるとき、いろんな場面で毎日活躍してくれている私たちの歯。毎日朝・夜(星も大歓迎!)に歯ブラシとデンタルフロスを使ってお口のケアをし、元気でいましょうね♪

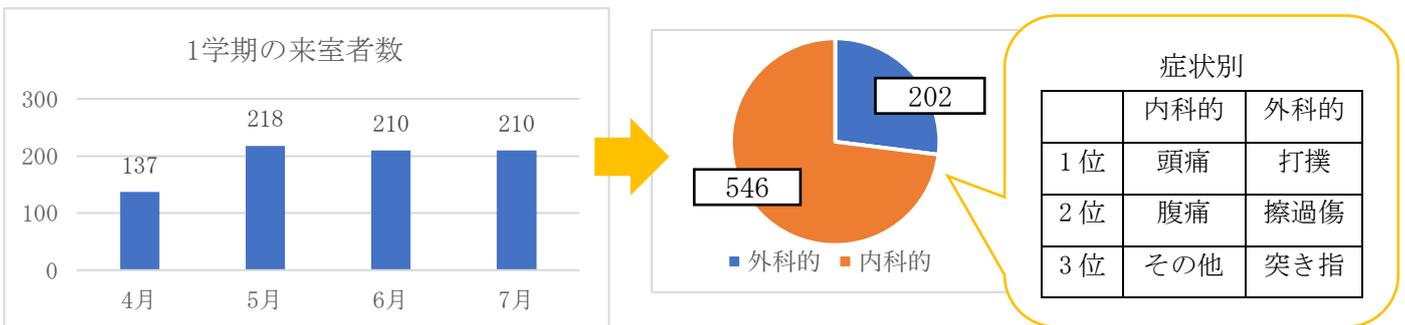
※3年生は市子ども医療助成の対象の場合は中学3年までです。

受験などで忙しくなる前に早めの受診がおすすめです。



1学期の保健室利用状況

1学期の保健室利用状況です。1日入室者数は平均10.1人です。外科的理由での入室者は202人で、1番多いのは**49人**で**打撲**での入室です。また、内科的理由での入室者は546人で、1番多いのは**240人**で**頭痛**での入室です。暑い日が続いており、水分不足などによる頭痛が増加傾向です。学校でもこまめな水分補給を促していますが、ご家庭でも「**水分をいつもより多く準備する**」「**こまめに水分を摂る**」「**朝食を食べてくる**」など声掛けをよろしくお願いいたします。



夏休みはデジタルデトックスに挑戦しよう!

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!



SNSに振り回されていない?

SNSについて、どう思いますか? 世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。一方で、SNSを通じた心無いコメントには心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないでしょう。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなど、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか? スマートフォンのスイッチをOFF、せれぞけで休まる時間が持てるなど、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気は毎日過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

