

# 保健だより第4号



もうすぐ夏休みです。体調を整え、いい汗をかいて、楽しい夏休みを迎えましょう！夏休み

中は、生活のリズムをくずしやすいので、『毎日、だいたい決まった時刻に起きる』『1日3回、食事

のリズムを大切に』『日付が変わる前に布団に入る』など、規則正しい生活をこころがけましょう。

夏休みは暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



★生活リズム・勉強・部活のバランスを大切に！

## さぼーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に  
10~15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



寝苦しい夜に試してみよう！

## 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開けて通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

【裏面もあります】

# 熱中症ねつ ちゅう しょうが起こるのは炎天下えん てん かだけじゃない！

## プールで

いっけんすず  
一見涼しそうなプール  
でも、水温すいおん たかが高いと熱  
中症ちゅうしょうのリスクが。しか  
も、汗あせが水みづに流れてし  
まうので自分じぶんがどれだ  
け水分すいぶん うしなを失うしなっているか  
気づきづきにくいのです。



## 睡眠中すいみんちゅうに

ねむ  
眠あいだっている間こきも呼気こきから  
の揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう  
以上いじょうに水分すいぶんを失うしないます。

## お風呂で

ねつちゅうしょう おんど しつど かん  
熱中症ねつちゅうしょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関  
係けいしています。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しつけがこもりや  
すく、長時間ちようじかん過すごすときは注意ちゆういが必要です。

たいさく きほん  
対策たいさくの基本きほんはこまめ  
すいぶん ほきゆう  
な水分すいぶん補給ほきゆう。  
あさお  
朝あさ起きたとき、お風  
ろ ぜんご うんどう あいま  
呂ろの前後ぜんご、運動うんどうの合間あいま  
には、意識いしきして水分すいぶんを  
とりましょう。



## 夏の部活動なつ ぶかつどう、熱中症ねつちゅうしょうにくれぐれも気をつけて

うんどう ほじ まえ  
運動うんどうを始めるほじ前にまえみんなでチェックし合あおう



たいいくかん まど あ  
体育館たいいくかんはドアまどや窓あを開けて  
かぜとお  
風通しかぜとおをよくしておく



のどがかわく まえ  
のどのどがかわく前にまえ  
すいぶん えんぶん ていきてき  
水分すいぶんや塩分えんぶんを定期的ていきてきにとる



たいちよう  
体調たいちようがよくないときには  
むり やす  
無理むりをせずやすに休やすむ

ふだん じゅうぶん すいみん あさ たいちよう ととの たいせつ  
※普段ふだんから十分な睡眠じゅうぶん、しっかり朝あさごはんととので体調たいせつを整ととのえておくことも大切です

## SNSに振り回まわされていない？

SNSについて、どう思いますか？  
世界中せかいじゅうの人ひととつながれる、いろいろな  
情報じょうほうを得とられるなど、メリットメリットを感じかんじ  
る人も多いでしょう。

一方で、SNSを通つうじた心こころ無いコメ  
ントコメントに心こころを痛いためたり、文字もじでのやりと  
りによって誤解ごかいが生はじまりして悩なやみだ  
りする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩なやみでい  
るなら、思い切おぼってしばらく距離きょりを置  
いてみませんか？ スマートフォンの  
スイッチをOFF、それだけで心こころ休やすま  
る時間じかんが持もてるなら、試ためしてみる価値かち  
はあるはず。大切たいせつなのは、自分の心こころと  
体の健康けんこうです。元氣げんきに毎日まいにちを過すごすた  
めは、自分じぶんで自分じぶんを大切たいせつにしましよ。

