

# 保健だより

夏休み号

NO. 4

## 自律神経の乱れに気を付け、「夏バテ」を予防しよう

自分の意思では動かせない機能(汗をかく、食べ物の消化、心臓を動かすなど)をもつ神経を自律神経といいます。この自律神経の働きが乱れると、夏バテを引き起こします。

睡眠不足による体や脳の疲労、暑さ、冷房による温度差、ストレスは、自律神経の乱れの原因となります。

### <夏バテ防止のための自律神経のセルフケア>

- ◆冷房の設定温度に注意(冷やし過ぎない。室温の目安は26~28度)
- ◆水分補給は常温の飲み物にする
- ◆冷たい物を食べ過ぎない(下痢や便秘、食欲不振の原因になるので、要注意。温野菜や汁物もプラスしましょう。)
- ◆ストレスをため込まない
- ◆規則正しい生活習慣(昼夜逆転に注意。)



## 病気の治療をお願いします

視力検査や歯科健康診断等で、検査や治療が必要な場合は、休み中に受診するようにしてください。なお、受診・治療終了後、受診結果カードを学校へ提出してください。(受診カードを紛失された場合でも、治療を終えられたら、学級担当へお知らせください。)



## 暑い夏、熱中症に注意しましょう

7月1日~8月31日「熱中症予防強化月間」



熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

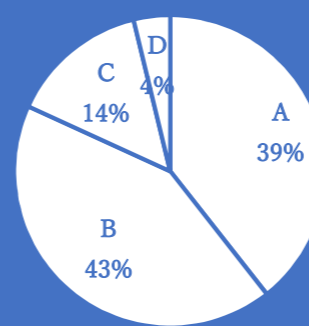
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



## 生活見直し週間の結果

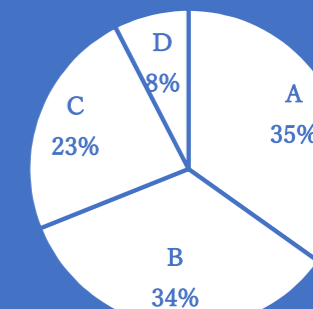


### 起床時刻評価



- A 6~7日守れた
- B 3~5日守れた
- C 1~2日守れた
- D 守れなかった

### 就寝時刻評価



達成した人が多かった目標

- ・寝る30分前にメディアをやめる(1年)
- ・ながら勉強をしない(2年)
- ・食事や勉強の場で使わない(3年)



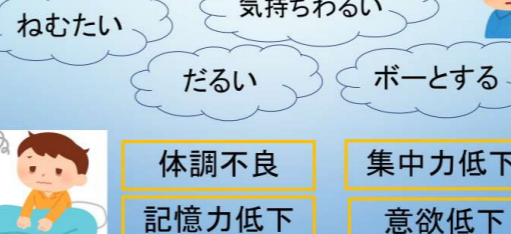
達成した人が少なかった目標

- ・リラックスして布団に入る(1年)
- ・〇時までメディアをやめる(2年)
- ・リラックスして布団に入る(3年)



## 生活委員会の生徒集会での発表から

### 中学生が寝ないとどうなるか



### 寝る前は...

ストレッチや腹式呼吸

ブルーライトを避ける



睡眠が不足すると、体がだるい感じがします。そして、体調不良や集中力・記憶力も低下します。やる気も出なくなり、そのような状態が続くことで学校の成績が落ちてしまいます。



首や肩が凝った場合には、首をゆっくり回したり筋肉を伸ばしたりすると気持ちよく睡眠に入れます。目を閉じたり腹式呼吸をしたりすることもおすすめです。

スマホなどのメディアの画面からは、「ブルーライト」という光線が出ています。このブルーライトは、よい睡眠を阻害するものです。睡眠前にメディア使うことは控えましょう。

