

保健だより

南河原中 保健室
No.5
2017. 6. 1

1学期も折り返しの時期となりました。5月下旬から、真夏日になる日もあり、暑い日が多くなってきました。部活動の時間も長いので、熱中症にならないよう、睡眠をしっかりとり、毎日水筒の準備も忘れないようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年のスローガンは「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯です。歯・口の健康づくりを家族で考えてみましょう。



毎日を元気に過ごそう

睡眠をしっかり・食事はおいしく

毎日を充実した日にするには、まずは体を元気にする必要があります。特に、中学生の皆さんは、心身ともに大きく育つ時期ですから、まずはしっかりした体を作る生活が送れるように心がけましょう。

体がしっかりしてくると、脳の発達もさらに良くなり、勉強で得られる知識だけでなく、相手を理解し、何をすべきかを考え、行動するといった知性も育ちます。

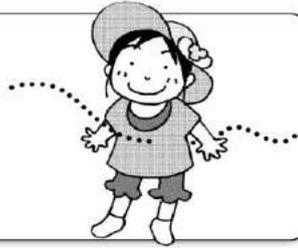
体も心も安定すると、困難を乗り越える力が育ちます。



- 必要な睡眠時間は人それぞれ違います。何時間寝たということよりも、朝「よく寝た～」という感覚で、すっきり起きられることが大切です。
- 質のよい睡眠は、成長ホルモンの分泌により、一日の疲れをとり、また脳はその日に学んだことを整理し、記憶するという役目があります。
- 寝る前に、パソコン・ゲーム機器・スマートフォンの明るい画面をみていると、脳が休まらず、熟睡できません。必要なこと以外は、寝る前の1時間は使用しないようにしましょう。
- 熱量(kcal)だけを気にしてもいい体はつくれません。バランスのとれた食事が、自分の体をつくっていきます。
- 最近人気のあるカロリー0表示の飲み物や、透明の清涼飲料水には、たくさんの添加物が入っています。水分補給は、水かお茶、汗をかいた時はスポーツドリンクにしましょう。
- 旬の食べ物は栄養価が高く、味も抜群です。野菜・果物・魚などから旬の食べ物をとみましょう。
- 単品メニューではなく、多くの食材を使った料理を選ぶよう心がけましょう。心も満足します。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

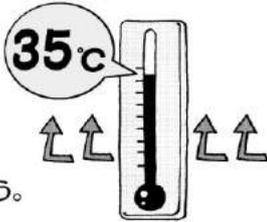


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



この時期の様々な活動は、みなさんの成長を大きく促すものですが、屋内外にかかわらず、心配なのは熱中症です。

- 急激に気温が上がる日は、体が暑さに慣れておらず、体調を崩す原因になりやすい
- 日頃から気象情報を確認するようにする ⇒ ※特に気温の情報
- 部活動では多めに水分を準備する
- 汗でぬれたシャツのままだと、体温が下がらず、熱が体内にこもってしまうので着替えを用意する
- 睡眠不足にならないよう、夜は体を休める

ジメジメの季節がやってきます・・・



食中毒に要注意！

梅雨時、 気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



心までジメジメしないで～



ろうかツルツル。走らないで！

★★★要注意★★★

- カバンに入れっぱなしのタオル・ハンカチ・体操着はありませんか？
- 使ったまま、残ったままの水筒になっていませんか？

きれいに洗って乾燥させないと、カビの温床になります。