

ほけんだより 7月 夏休み号

令和5年7月19日 流山市立東深井中学校

毎日蒸し暑く、気温の高い日が続いています。まだまだ暑さに体が慣れず、体調管理が難しい時期です。7月に入り、頭痛を訴え、保健室に来室する人が増えています。来室者の多くが、水筒を持ってくるのを忘れ、ほとんど水分をとっていないと話します。熱中症は、外での活動時にだけ起こるものではなく、室内でも起こります。教室が涼しいから水分をとらなくても大丈夫ではなく、室内にいてもこまめに水分をとるようにしましょう。

もう少しで夏休みです。気が抜けて、だらだらとした生活になりがちですが、「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活を送り、自分自身の免疫力を高め、しっかりと体調の管理をし、夏の暑さに負けず、健康に過ごしましょう。

7・8月の保健目標：夏を健康に過ごそう

<夏の健康生活のポイント>

① 「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活をしましょう。特に睡眠不足では、体にたまった疲れが取れません。睡眠はしっかりととりましょう。



② 冷房で体を冷やしすぎないようにしましょう。体を冷やしすぎると、室内と外との温度差で、うまく体温調節ができず、体が疲れてしまいます。



③ 適度な運動を心がけましょう。運動は体力だけでなく、自律神経のバランスを調節して、睡眠の質を向上させてくれます。



④ 冷たいものばかり食べたり飲んだりしないようにしましょう。冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸の働きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良につながります。



⑤ 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。疲労回復には糖質を適度にとることが大切です。糖質だけでなく、タンパク質、ビタミン、ミネラルもしっかりとることが重要です。スパイスなどの香辛料は、食欲増進の効果が期待できるので、おすすめです。



⑥ 入浴時は、シャワーだけですませず、湯船につかると疲れもとれます。人の体は、体温が下がると自然と眠くなります。入眠1時間前くらいに湯船につかると、寝る頃に体温がスムーズに下がり、睡眠の質が向上されます。



東深井中生 学年男女別 身長体重の平均

| | 男子身長平均 | 男子体重平均 | 女子身長平均 | 女子体重平均 |
|-----|---------|--------|---------|--------|
| 1年生 | 153.3cm | 45.7kg | 153.9cm | 46.9kg |
| 2年生 | 161.3cm | 49.0kg | 154.0cm | 48.4kg |
| 3年生 | 166.6cm | 55.2kg | 156.6cm | 49.8kg |

熱中症予防の基本は水分補給！

毎日暑い日が続いていますが、学校に水筒は忘れずに持ってきていますか？水分はこまめにとっていますか？頭痛を訴えて保健室に来室する人の中には、水筒はあるけれども、水分をあまりとっていない、水筒を忘れて、学校に来てから水分をとっていないという人が多いです。熱中症の予防には、汗で失われた水分や塩分をしっかり補給することが大切です。外に出ていないから大丈夫、室内は涼しいから大丈夫、と思っている人はいませんか？室内にいても熱中症になることがあります。こまめに水分をとるように心がけましょう。

熱中症予防に適した飲み物

熱中症予防には、塩分を含んだ水やスポーツドリンクが適しています。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあるため、予防には不向きです。



夏に気をつけたい感染症



小学生やそれ以下の子どもがかかる病気とされている人も多いと思いますが、大人もかかる可能性があります。特に今年は、ヘルパンギーナが全国的にも大流行しています。また、新型コロナウイルス感染症の流行が、第9波に入り、全国的に感染者も増加しています。うがい・手洗いをよくして、規則正しい生活を送り自分の体の免疫力を高め、感染症にかからないように注意しましょう。

<保護者の皆様へ>

健康診断の結果を7月20日(木)に、通知表と一緒に渡します。昨年度から健康の記録には記載せず、お手紙での配付となっております。ご確認いただき、不明な点がございましたら、保健室までお知らせください。