

ほけんだより 7月

令和6年7月18日
流山市立東深井中学校
保健室

明日が終われば、待ちに待った夏休みです。約1ヶ月半の休みになるので、ぜひいろんな予定を立てて、充実した夏休みにしてください。また、今年の夏は、かなりの暑さが予想されます。部活動の際や屋外へ出かける際も十分に熱中症に注意して過ごしてください。夏休みが終わったあと、元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています。



●○ 7月の保健目標:夏を健康に過ごそう ○●

暑い夏を元気に過ごすには、毎日の生活習慣が大切です。普段の睡眠時間はどれくらいですか？ 以前、研修会で小児科の先生のお話を聞く機会がありました。小児科医の教科書には、中学生の理想の睡眠時間は9時間だと書かれているそうです。どうですか？ 思ったよりも長いですね。朝6時に起きるとすると、夜9時には寝る必要があります。なかなか難しいかもしれませんが、特に夏は暑かったり、反対に冷房で体が冷えたり、疲れが溜まりやすい季節です。できるかぎり早めに寝て、しっかりと体を休めるようにしてくださいね。

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
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 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

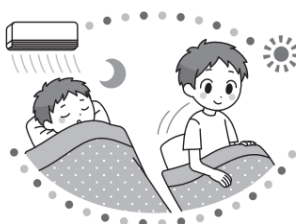


- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

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やすくなります。



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。

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。



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、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



●○ 定期健康診断結果のお知らせを配付します ○●

明日、1学期の定期健康診断結果のお知らせを配付します。お家の人と一緒に確認をしてください。夏休みは時間がたくさんありますし、体のメンテナンスをするチャンスです。何か気になるところなどがあったら、診てもらっておきましょう。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

【7/12現在の治療率】

- 内 科：4.5%
- 耳 鼻 科：14.5%
- 眼科・視力：18.5%
- 歯 科：22.6%

受診済み報告書の提出が少なく、治療率も低くなっています。夏休みに受診したら、必ず提出をお願いします。

保護者の皆様へ

1学期の間、健康診断をはじめとした学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断で、異常や疾病の疑いがあったお子様には、治療勧告書を配付しております。これから医療機関を受診される場合は、治療勧告書を持参され、医療機関で記入していただくようお願いいたします。すでに受診されている場合や、ご家庭で経過観察を行っている場合などは、受診報告書に保護者名を記入の上、2学期以降で構いませんので、提出をお願いいたします。何かご不明な点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。