

保健だより 6月 号

令和5年6月12日
流山市立西初石中学校
保健室

梅雨に入り、あじさいが美しく咲く季節となりました。毎日雨が続き、どんよりした日が続きますが、気分は晴れやかに、明るく元気に頑張りましょう！熱中症といえば夏のイメージがありますが、実は6月も湿度が高い日が多くなるため、熱中症にかかる危険性が高い時期です。喉が渴いていなくても、休み時間や体育、部活動の前には必ず水分を取るようにしましょう。



しょねつじゅんか 暑熱順化という言葉を知っていますか？



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。体を暑さに慣れさせることが大切なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせていきましょう。

暑熱順化には、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕を持って暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

「あなたの健康法を教えてください！」

今回はいつも元気な平先生にお話を伺いました。

「ズバリ！平先生の健康法とは？」

「それは…『早寝・早起き・朝ごはん』＋運動 です！」

というわけで、今回は早寝・早起き・朝ごはんのメリットについてまとめてみました。



★朝食をしっかり食べる時間があるので脳が活性化

早起きをする、学校に行くまでに十分な時間を確保することができます。

時間があると、朝食もゆっくり食べることができますね。

パンやご飯などの炭水化物を含んだバランスの良い朝食を食べると、脳の唯一の栄養分であるブドウ糖が脳まで届き、脳が活性化します。

朝食を抜くと、仕事の効率や、学力にも悪影響が出るというデータもあるので、朝食を食べることは大切です。



★心にゆとりが生まれる

学校に間に合うギリギリの時間まで寝ていたため、朝飛び起きて急いで準備をした経験はありませんか？このような生活をしていると、心にゆとりが無い、思いがけない事故を起こしたり、忘れ物をしたりする可能性があります。心にゆとりを持つと、自分自身にとってもプラスになり、人間関係もスムーズになります。

★睡眠で脳と体を休ませる

睡眠の最大の目的は、昼間に活動した脳と体の疲れをとることです。

睡眠不足が続くと疲労がたまり、脳の処理能力に悪影響をおよぼします。

眠っている時、私たちは昼間いろいろインプットした情報を整理しています。必要な情報、要らない情報を取捨選択しているのです。

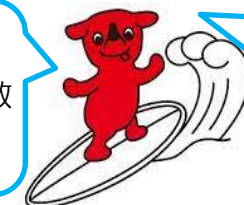
睡眠をしっかりとっておくことは、学習能力を高めることに大いに役に立つのです。



このように**早寝・早起き・朝ごはん**は、とても大切です。

「疲れたなあ」「ちょっと調子がわるいなあ」と思ったときこそ、基本的な生活習慣を見直してみましょう。

運動することもとても大切です。骨密度が増したり、抵抗力を高めたり、ストレス発散になったり、いいことだらけです！



ちなみに、平先生は休日サーフィンを楽しむサーファーです！