

ほけんだより

7月

令和4年7月20日
穂北中学校
保健室 NO.4

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏を元気に過ごすコツは、やはり『早寝・早起き・朝ごはん』です！生活習慣を整え新型コロナウイルス感染症予防とともに、熱中症にも気を付けて暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏休みこそ！生活のリズムを整えよう！

朝は7時には起きて、夜は10時(遅くても11時)には寝ましょう。
中学生のみなさんには8時間～10時間の睡眠が必要です！！



きそくただい せいかつ
規則正しい生活リズム



てきど うんどう
適度な運動



じかん き
メディアは時間を決めて



は
歯みがき

熱中症に気を付けよう！
周りの人と距離をとって適度にマスクを外し、こまめに水分補給をしましょう。

生活のリズムが乱れないようにテレビやゲーム、スマートフォンを使う時間を決め、メディアコントロールを意識して過ごしましょう。

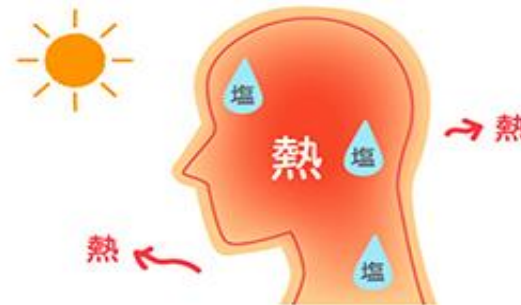
夏休み中もきちんと歯みがきをしましょう。また、学校から治療勧告書をもってきた人は、夏休みを利用して、治療を済ませるようにしましょう。

しょねつじゅんか 暑熱順化 って知ってる？

暑熱順化とは、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、暑さに強くなります。暑熱順化により、体温調節がうまくできるようになると、同じ暑さ指数(WBGT)であっても、熱中症になりにくくなります！

しょねつじゅんか 暑熱順化 による体の変化

しょねつじゅんか 暑熱順化 できていない時



- 皮膚の血管が開かない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分を補給しても回復しない

熱中症になりやすい

しょねつじゅんか 暑熱順化 できている時



- 皮膚の血管が開く
- 汗が少なく、蒸発しやすい
- 塩分を失いにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい！

暑熱順化のポイント①：汗をかく

- 軽い運動や入浴(半身浴でもOK)で汗をかく
- 冷房に頼らない生活をする



「やや暑い」環境で汗をかく程度の「ややきつい」運動(ジョギング)を1日30分行うと良い。

暑熱順化のポイント②：水分、ミネラル補給

水分とミネラルをしっかり補給することで発汗量が増し、より効果的に暑熱順化が進みます。汗で失われたミネラルは、体内で作られないため、食品や飲料から補給しましょう。

