

保健だより 7月

令和4年7月19日(火)
国光原中学校保健室

いよいよ夏休みに入ります。今年もコロナ対策をしながらの休みになりますが、普段できないことに挑戦できる良い機会になるはず。この夏を充実させるためにも、まずは健康第一！生活リズムや食事の内容などを見直し、体調を崩さないようにしましょう。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

充実した夏休みのヒケツは生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間です。1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みにしましょう。

※時間は目安です。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に
生活リズムを作るために1番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪
体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時



朝食はしっかり食べよう
朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もすっきり♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム！
脳が1番元気な時間です。屋間より涼しいので、難しい問題を解く、宿題をまとめて片付けるなど頭を使うのうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午前0時



しっかりと睡眠
脳と心が健康になる生活リズム♪
しっかり睡眠
脳と心が健康になる生活リズム♪
脳はゴールデンタイム！
体は活動モードMAX
夕食

午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！
夕食は、肉・魚・野菜など栄養のバランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わらしましょう。



夏休みの間に治療を済ませよう



健康診断後の受診がまだの人は、夏休みのうちに！

注意！

熱中症の落とし穴

体力に自信がある人も

室内にいても

体育館でも



熱中症は起こります。

朝ごはんは食べた？

体調はどう？

水分補給はしている？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですね。でも、暑いからといって「いっき飲み」ばかりしていませんか？



体が一度に吸収できる水分は 200～250mL と言われています。一般的な 500mL 入りペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われている時に「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、つつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック！

😊 OKゾーン

ネットはちょっとした楽しみ



- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている。
- 決めた時間にはやめられる。
- 周りの人に注意されたらやめられる。

😞 グレーゾーン

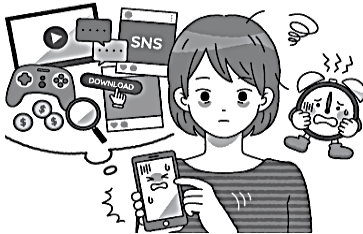
利用が習慣に。やりすぎることも



- 勉強よりネットを優先してしまうことがある。
- 時間を決めても守れないことが時々ある。
- 周りの人に注意されることが多い。

😨 危険ゾーン

ネットが生活の中心



- 睡眠時間をけずってネットを使っている。
- 時間を決めてもいつも守れない。
- ネットが使えないと不安になったりイライラしたりする。

メディア・インターネットを上手に活用するヒント

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合っってルールを決めましょう。

「医療緊急警報」発令中！

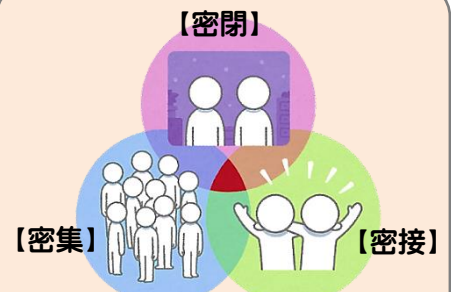
宮崎県ではコロナ感染者数が再び増えており、現在は「医療緊急警報」が発令されています。また、西都・児湯圏域を含む多くの地域は「感染急増圏域（赤圏域）」となっています。感染者数の増減を繰り返していますが、私たちが気を付けるべきことはこれまでと同じですね。また2学期に元気な姿でみんなに会えるよう、夏休み中も自分にできるコロナ対策をしっかりとしましょう。



*こまめに手洗い・消毒
→手洗いは丁寧に、30秒！



*マスク着用が基本
→正しく着用！
熱中症にも気を付けて！



*3密を避ける
→冷房を使用している部屋の換気も忘れずに！



*身体の抵抗力アップ
→十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事が大切！

