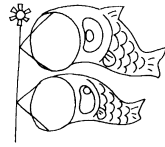


ほけんだより

5月号



おうちの人にも
見せましょう

2024.5.1

津田中学校保健室

5月は、体育祭もあるので、熱中症対策をしながら、元気にすごしましょう。健康診断も続きます。自分の体を見つめ直す良い機会にしましょう。

○体育祭に向けて 熱中症予防!! 水分をしっかりとろう

- ① 人間のからだは、水分できている ⇒体重の60~70%が水分!
- ② 汗には「体温を下げる」大切なはたらきがある
- ③ 汗はからだの水分そのもの「汗をかいたぶん、水分補給」をするとよい
- ④ 汗といっしょにからだに大切なもの(塩分)もでてしまう
- ⑤ 汗をかかなくても水分は体の外にでていく ⇒およそ1500~2000ml

⇒だから
水分補給が
とても大事です!

水分は少しずつこまめにとる

- ① 朝食で水分をとり、毎日水筒に新しいお茶をいれて持ってくる。
- ② 水分はタイミングを決めて「のどのかわきを感じる前に」補給する。
- ③ 体育や部活がある時は、開始2時間前から300ml~500mlの水分を点滴のように少しずつ、ゆっくりと飲む。

* 急激に大量の汗をかいた時は「スポーツドリンク」、脱水症状がある場合は医師の指示のもと「経口補水液」を摂取しましょう。日常は無糖でカロリーがなく、ミネラルを補給できる麦茶など、生活シーンや体調によって飲み分けるとよいでしょう。
(参考:読売こども新聞 R2.5.28 東京曳舟病院 副院長 三浦邦久先生)



注意!!

スポーツドリンクやジュースは砂糖が多いのでとりすぎると、むし歯や肥満・糖尿病の原因になったり、食欲が落ちたりします。

牛乳で暑さに強い体を作りましょう!

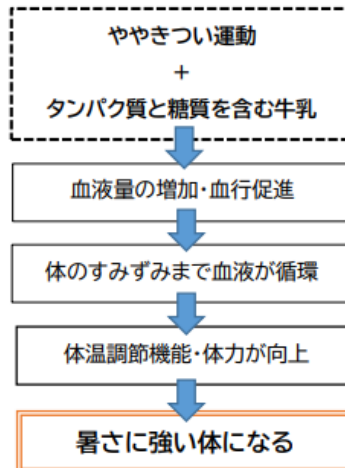


暑さに強い体を作るために最近注目されているのが、「ややきつめの運動+牛乳」です。熱中症の予防策として適度な運動の後、30分以内に牛乳を飲むと、血液量が増え、汗をかきやすくなり、体温が上がりにくくなるのが最近の研究で分かりました。

牛乳は成長期に必要な栄養素がたくさん入っています。給食でも残さず飲みましょう。

暑さに慣れる方法(暑熱馴化)

5~6月に「やや暑い環境」で「ややきつめと感じる運動」を1日15分~20分間、週に3~4日実施します。運動の後にコップ1杯の牛乳を飲むとさらに効果が高まります。



○生活リズムを整えて元気にすごそう

生活リズムを整えることによって心と体の健康状態が整い、学校で元気に過ごすことができます。

5月27日~31日には、1回目の健康力アップ作戦を実施します。全校で「生活リズムチェック」も実施しますので、生活習慣を意識して生活しましょう。

気をつけるべき生活習慣

○生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

○朝は日光を浴び、朝食をとる

○仮眠・昼寝をしすぎない

* する場合は午後3時までの時間で長くても20分以内にとるとスッキリ!

○適度な運動を習慣づける *夕方までの時間に適度な運動をするとぐっすり眠れます。

○お風呂は早めに入る *寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

○夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなど工夫する

○眠りに入りやすくする環境を整える

○ふとんの中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は使わない

*寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、すいみんの質が低下します。

○「早寝・早起き」によって必要なすいみん時間を確保する

○平日と土日のすいみんリズムをずらしすぎない

*平日と土日大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

参考:
「早寝早起き朝ごはん輝く君の未来
~睡眠リズムを整えよう~」 文部科学省



5月・6月の保健行事

- | | | |
|---------|----------------------|-----------|
| 5月1日(水) | 尿検査 1回目(全員) | 8:30までに提出 |
| 15日(水) | 尿検査 2回目(再検査・1回目未提出者) | |
| 21日(火) | 耳鼻科健診 (1年生) | 13:15~ |
| 30日(木) | 〃 (2・3年生の有症状者) | 13:15~ |
| | | |
| 6月3日(月) | 心電図検査 (1年生) | 10:30~ |
| 5日(水) | 眼科健診 (1年生・2・3年の有症状者) | 13:15~ |
| 19日(水) | 歯科健診 (全員) | 9:00~ |

