

今年は6月中も気温が高い日が続きました。夏休みまであと少しとなりました。睡眠や朝食をしっかりと、こまめに水分補給をしながら、残りの1学期も元気に学校生活を送りましょう！



毎朝、暑さ指数をチェックしよう

暑さ指数(WBGT)とは・・・湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つからなる熱中症予防のための指標です。

暑さ指数(WBGT)	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	危険:運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。
28～31	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 <u>10分～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。</u> 暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
25～28	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休養を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すため、積極的に休養をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、 <u>30分おきくらいに休憩をとる。</u>
21～25	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

国府中学校では、暑さ指数に応じて、涼しい教室へ移動して活動をする等の対応を行っています。

☆熱中症は、「体・行動・環境」で予防できます。



体・・・規則正しい生活



行動・・・運動量の調整、水分・塩分補給



環境・・・暑さ指数の把握

睡眠で心も体も元気に！



今朝は、すっきりと目覚めることができましたか？十分な睡眠をとることは、健康にとってとても大切です。しかし、食育アンケートの結果では、0時以降に就寝している人が全校で13.3%もいました。睡眠不足で、授業中に眠気を感じている人もいるのではないのでしょうか・・・自分の睡眠を振り返ってみましょう。

睡眠には、いろいろな役割がある

私たちの脳は、眠っている間にも活動していて、重要な役割を果たしています。

【睡眠の役割】

- ・脳や体の疲れをとる
- ・病気に対する体の抵抗力アップ
- ・気持ちを落ち着かせる
- ・記憶の整理と定着
- ・判断力の向上
- ・成長ホルモンの増加
- など

⇒ 十分な睡眠をとることで、脳がよく働き、心と体の健康を保つことができます。

睡眠不足を取り戻すためには、4日もかかる！？

1日1時間、睡眠時間が不足すると、もとの状態に戻すためには約4日もかかると言われています。休日になると、平日より2時間以上多く寝ている人は、慢性的な睡眠不足の可能性が高いです！睡眠は、前もってため込むことができません。普段から、十分な睡眠時間を確保し、できるだけ休日も平日と同じような生活リズムを送るように、意識をしてみましょう。

⇒ まずは、睡眠時間を30分間増やしてみましょう。

睡眠の質を高めるために、気を付けたいこと

眠りに導くホルモン「メラトニン」は、体をリラックスさせて休息モードに切り替えます。日中にしっかりと太陽の光を浴びることで、夜にメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を高めてくれます。しかし、夜間に強い光が目から脳に届くと、その分泌が抑えられてしまいます。眠る直前まで、スマホやタブレットを使用することはやめましょう。また、寝る前に激しい運動をしたり、夜にカフェインをとったりすることも避けましょう。

⇒ ぐっすり眠るためには、寝る前のルーティーンをつくるのがおすすめです。

～自分に合ったリラックスできる寝る前ルーティーンを探してみよう～



ストレッチ



心地よい
音楽を聴く



深呼吸



本を読む
のんびりする