



令和7年7月1日
北島中学校 保健室

7月がスタートし、1学期最後の月となりました。新しい学級のスタートや、体育祭、北部ブロック総体など盛りだくさんの1学期は、あっという間に時間が過ぎていったのではないのでしょうか。夏休みまであと18日。残りの18日間も、それぞれの目標や課題達成のために精一杯頑張りたいと思います。

さて、暑い毎日が続いており、疲れを感じている人もいないのでしょうか。梅雨の時期は、ジメジメした天気が続く、体調も気分もなんとなく優れないと感じてしまう日もありますね。常に規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

引き続き、熱中症に注意しましょう！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症の症状をしっかり覚えておき、自分の体の異変に気づくことも大切です。また、自分自身でも、適切な対応ができるよう備えておきましょう。

熱中症対策に効果的な水分の取り方は？

☆こまめに飲むこと

- 喉が乾いてなくても飲む。
- 運動前は必ず飲む。
- 運動中は30分に1回飲む。
- 運動していなくても休み時間ごとに飲むとよい。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

一気に飲みをしても、多くは吸収できないまま尿に出てしまう。

☆たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も忘れずに →スポーツドリンクを飲む。

- 糖分が多く含まれるので飲み過ぎには注意。
- 塩分タブレットも効果的。

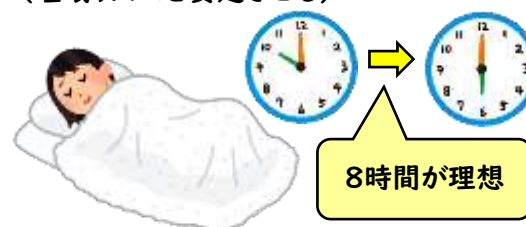
質の良い睡眠、とれていますか？

みなさんは、毎日、しっかり睡眠をとれていますか。一言で睡眠と言っても、「長く寝れば良い」「短くても元気なら良い」「好きな時間帯に寝れば良い」というわけではありません。質の良い睡眠は、健康な体づくりの基本の1つとなります。

体調不良によって、保健室に来室した人には、「昨日何時に寝ましたか」「今朝何時に起床しましたか」と質問しています。それは、体調不良の原因に睡眠不足などが関係しているかもしれないからです。もちろん、体調不良によって、質の良い睡眠がとれない場合もあります。どちらにしても、みなさんの体調不良の原因や状態を知る大切な指標となります。

ではどのようにすれば「質の良い睡眠」をとることができるのでしょうか・・・？

毎日同じ時間帯に睡眠をとる
(睡眠リズムを安定させる)



8時間が理想

ゆっくり湯船につかる



湯船につかることで、体の深部体温が上がる。寝る頃にその体温が下がることで眠くなる。

寝室環境を整える



室温は28度前後で暗く静かな環境を整える。服装は通気の良いものにし、夏場は寝具を薄手のものにする。とよい。(体調に合わせる)

寝る1時間前からは、スマホなどの電子機器の使用を避ける



画面から出るブルーライトにより、正しい睡眠リズムを作る元となる「メラトニン」というホルモンの働きを妨げてしまう。(脳が昼だと勘違いしてしまい眠くならない)

睡眠の質が上がると・・・

疲労回復



ストレス解消



生活リズムの改善



集中力・記憶力 UP



成長ホルモンの分泌促進



肥満予防



美容効果



良いことたくさん！

土日や長期休みには、自由な時間が増えるため、普段以上に自分自身で生活リズムを整える意識が必要となります。普段から質の良い睡眠をとることを意識し、健康な体づくりを心がけましょう。