

# 健やかな泉

令和4年7月20日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 5



## 規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続いたかと思えば、雨。体調管理の難しい時期ですね。明日から夏休みが始まります。自分の自由になる時間も増えると思うので、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時間を過ごしてください。

## 熱中症を予防するために — 家、学校、外出先で —



				<ul style="list-style-type: none"> <li>・剣道や野球のキャッチャーなど、防具等をつける人は休憩ごとにゆるめる。</li> </ul>
十分な睡眠	1日3回の食事	帽子をかぶる	涼しいところで休憩	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどが渇く前にこまめに少しずつ飲む。食事以外で1日に1.2リットルを目安に飲み、汗をかいたらかいた分をさらにプラスすると良い。</li> <li>・塩分はスポーツ飲料や食事でとる。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調が悪いときは絶対に無理をしない。気付いたときに家の人や先生に必ず言う。</li> <li>・休んで体調がよくなってもその日は運動しない。</li> </ul>
水分・塩分補給			体調不良の場合はすぐに言う	

## 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。

### 要確認

- 飲み物が接触する容器の内部にサビやキズがないこと。
- 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと。

朝ごはんは食べた？

水分補給はしている？

体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

自分で決めた時間を書き込みましょう

# 夏休みの生活

体と心が健康になる生活リズム♪

:	<b>起床</b> 	<b>規則正しい生活は早起きから！</b> カーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めすっきり！太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれます。 
:	<b>朝食</b>	<b>朝食はしっかり食べよう</b> 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。
<b>午前</b>		<b>脳のゴールデンタイム！</b> 脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、課題をまとめて片づけたり、頭を使うのにつけての時間です。軽い運動で汗を流すのも良いですが、午前中から暑い日もあるので熱中症対策は万全に。 
:	<b>昼食</b>	<b>昼食もしっかり食べよう</b> 自分で用意して食べるという人も多いのでは。冷たいものが食べたくなくなりますが、午後からの活動内容を考えて食事内容も決められるといいですね。
<b>午後</b>		<b>体は活動モードMAX</b> 体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、暑さ指数の確認を欠かさずに行ってください。室内で過ごす場合もこまめに水分補給をして、熱中症への警戒を最大限してください。
:	<b>夕食</b>	<b>栄養バランスを考えた夕食を</b> 夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識してみましょう。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うので、寝る2、3時間前には食べ終わりましょう。
<b>寝る前</b>		<b>ゆったりリラックスタイム</b> 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時間前にはやめましょう。 
:	<b>就寝</b>	<b>睡眠は「8時間」を目安に</b> 生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・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。 