

すこやかさん

浅井中学校
ほけんだより
R7/7/17

～愛知県は熱中症により救急車で運ばれた人数が全国ワースト4位！！

R6年度6月～9月の熱中症による救急搬送人数は全国 97,578 人でした！愛知県内で送人数は6,382 人そのうち小学生～高校生は516人でした。熱中症は室内でも、誰にでも可能性のある身近なものです。「自分は大丈夫。」と考えるのではなく、早めの休養、処置がめばにじ、大切な人の命を守ります！！



健康安全セルフチェック結果表～！

①水筒持参		②登校中帽子日傘使用		③朝食を食べた		④朝食時水分を摂った	
初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日
96.3%	99%	65.6%	77.5%	93.3%	95.6%	91.7%	94.2%

⑤ハンカチを持参した		⑥運動前・中・後に水分を摂った		⑦帽子を被って運動した		⑧爪は短く切っている	
初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日	初日	最終日
82.7%	87.1%	94.2%	96%	79.6%	93.5%	84.2%	89.4%

⑨石鹸で手洗いをした		⑩7時間以上睡眠を摂った	
初日	最終日	初日	最終日
91%	95.6%	69.8%	80.8%

黄色でマーカーしてある項目、あなたはできているかな？意識して整えていきましょう。



7月1日（火）～4（金）に行った、健康安全セルフチェックの結果です。どのクラスもチェック1日目よりも4日目の方が良い結果が出ていました。特に熱中症予防となる水筒持参した人は99%、朝食を食べてきた人は95.6%、朝食で水分をとってきた人は94.2%でした。しかし、登校中に帽子を被った人、日傘をさしてきた人は77.5%でした。今後も登校中、日差しが強く、アスファルトからの照り返しで暑さを強く感じると思います。帽子や日傘を使って登校し、熱中症を予防していきましょう。



待ちに待った夏休み！健康に過ごすには？

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめめるスイッチを入れましょう。



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など

