



一宮市立千秋中学校
令和6年7月2日

いよいよ本格的な夏の到来、夏休みも間近です。夏休みに、夜更かしや朝ねぼうを続けていると、「体内時計」がずれてしまい、2学期からの早寝早起きに大変苦労します。体内時計は、太陽の光を浴び、朝食をしっかりとることで、ずれないようにすることができます。夏休み中も、普段と同じ生活リズムを心がけてくださいね。

7月の保健目標 **病気を治し、体を鍛えよう**

◆ 健康診断の結果を今後活かすために

健康診断の結果、受診の必要がある人にはすでに「受診のすすめ」を配付しました。まだ受診していない人は、なるべく早めに医療機関へ行ってください。特にむし歯の治療は、一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めに受診をしましょう。

保護者会では全員の保護者の方に「定期健康診断の記録」を配付します。「受診のすすめ」をもらわなかった人も、あらためて自分の健康状態を考えるきっかけにしてください。



～めざそう **熱中症ゼロ!!**～

◆ なぜ、熱中症の症状が出るの？

熱中症とは、暑さによって全身に起こる障害を言い、下の4つに分類されます。実際の熱中症は、これらが明確に分かれて発症するのではなく、いくつかの症状が合わさって発症します。「頭痛はいつものことだから…」と思っても熱中症かもしれませんので、まずは、水分と塩分を補給し、無理をしないようにしましょう。



熱失神…めまいやたちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管が広がることで血圧が低下し、脳血流が減少することで起こります。



熱けいれん…こむらがえり

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。こむらがえりや痛みを伴う筋肉のけいれんなどがあります。



熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで、脳への血流が減少し、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇して(40℃以上)、意識障害が出現し、いのちの危険が迫っている状態です。

◆ 特に注意が必要な人、そのワケは？

- 肥満の人：脂肪は熱を伝えないため、皮下脂肪が多い人ほど体熱が放散されにくいです。
- 体調が悪い人：下痢の人は脱水症状になりやすく、また発熱している人は、活動することでさらに体温が高くなり、危険度が増します。
- 暑さに慣れていない人：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、暑さに慣れていないと体温調節がうまくできません。

◆ 熱中症の予防は「しっかり朝ごはん」もカギ

体調不良で保健室へ来る人の中に、こんな人がいます。

- 朝ごはんはパン 1 枚とお茶 1 杯だけだった。
- 就寝時間は 12:00 ごろだった。
- 水筒を持ってくるのを忘れ、学校の水道水も飲んでいなかった。



これでは、体調不良になるべくしてなっていますね。

ところで、夜寝ている間にコップ 2 杯ほどの水分が失われることを知っていますか？朝は、脱水状態になっているため、朝起きたら夜中に失われた水分と塩分を取りもどす必要があります。「朝は時間がない」、「朝は食欲がない」、「朝食を食べる習慣がない」という声を耳にすることがありますが、朝食を抜くのは大変危険です。

ごはんのみそ汁だけでも、十分な水分と塩分の補給になります。朝食は、1 日の脳のはたらきをよくするエネルギー源として、また熱中症予防の観点からもぜひ食べてください。

「ごはんのみそ汁はハードルが高いなあ」という人は、冷凍ご飯とインスタントのみそ汁、総菜パンとカップスープといった市販品を活用するなど、朝起きたらとにかく何かを口にする習慣づけをこの夏休み中にチャレンジしてみましょう。きっと、体調がよいことを実感できるでしょう。

おすすめです



◆ 経口補水液を自分で作ってみよう



市販の経口補水液は、費用がかさみますが、家で簡単に作ることができます。ぜひチャレンジしてみてください。よく冷やして、早めに飲み切りましょう。

- 水 1L
 - 砂糖 大さじ4と 1/2 杯
 - 塩 小さじ 1/2
 - レモン汁（なくてもよい）
- 全部をかき混ぜたら出来上がり

SNS に振り回されていない？

SNS は、世界中の人と簡単につながれる、いろいろな情報を得られるなどメリットがある反面、SNS を通じた心ないコメントに悩んだり、多くの時間を費やして止められず困っている人がいたりするデメリットもあります。もし、SNS のことで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマホのスイッチを OFF、それだけで心休まる時間があるなら試してみる価値はあると思います。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

