

ほけんだより 7月



松江第一中学校 保健室

定期考査も終わり、夏休みが近づいてきましたね！梅雨の時期は雨の日が続き、蒸し暑さや気圧の変化などで体調を崩しやすくなります。「なんとなく体がだるい」「朝からやる気が出ない」と感じている人もいるかもしれません。今年の6月もたくさんの来室者がいました。そんな時こそ、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。朝ごはんを食べずに登校したり、水分補給を怠ったり、睡眠時間が短かったりすると、熱中症や体調不良のリスクが高まります。これから本格的な暑さを迎えることになりますが、毎日を元気に過ごすためにも、「朝ごはんを食べる」「水筒を持ってきてこまめに水分をとる」「十分な睡眠をとる」の3つを意識し、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

疲れる前に休もう



夏かぜに注意！！

夏はかぜなんてひかない！？いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、お腹を出して眠ったり、冷たいものをとりすぎたりすると…！自分でも気が付かないうちに、体が冷えた状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出ていたら夏かぜかも！？「寒い～」「体を温めて！」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



睡眠、足りている？

朝、スッキリ起きられていますか？「よし、今日も一日、元気で頑張ろう」と思っていますか？元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は世界と比べて睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。

平日の睡眠不足を補うために“寝だめ”をしている人もいるかもしれませんが、**睡眠は貯蓄することができません**。そのため、一時的に疲労感は解消されても体内時計が乱れたり、夜眠れなくなったりしてしまいます。休日に寝だめをすることは完全に悪いことではありませんが、効果は限定的なため、日々の睡眠の質を高めていけるように心がけましょう。



日焼けをしたら…

日差しが強い日に外で遊んだり、プールや海に行ったりした日は、肌がヒリヒリしたり、赤くなったりした経験がある人も多いでしょう。それは、太陽に含まれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。

日焼けは、「やけど」と同じです。外に出る前に日焼け止めを塗りましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほとりをとったり、お風呂あがりに保湿剤などを塗ったりすることが大切です。

もし肌にぷつぷつ（水泡）ができれば、皮膚科を受診しましょう。



水泳の授業が始まりました！

毎日の体調管理をお願いします。

プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

〇×クイズで、紫外線について知ろう

第1問	紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。〇か×か？	UV	こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。
第2問	曇りの日でも紫外線対策が必要である。〇か×か？	?	こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。
第3問	日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。〇か×か？	UV	こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

水分補給

のときの

注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を摂りすぎると肥満や虫歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分も摂りましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも！

体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。

