

# ほっと

# 保健室

令和3年7月16日

倉敷市立倉敷第一中学校 保健だより NO.6

## 8月保健目標



「暑さに対する体調管理に気をつけよう」

「夏の衛生に気をつけよう」

いよいよ夏休みが始まります。これから本格的に暑くなってきます。熱中症対策を十分に、新型コロナウイルス対策の手洗いなどにも気をつけながら、部活動やそれぞれの目標に、また楽しい計画にと充実した休みを過ごしてください。

## 1日の始まり、朝を元気に迎えよい日に！



朝・昼・夜  
3食食べよう。



勉強は、比較的涼しい朝から始めると効率的。



目や脳を休めることが大切。家の中だけで過ごさず、家の外で適度に体を動かすことも取り入れよう。



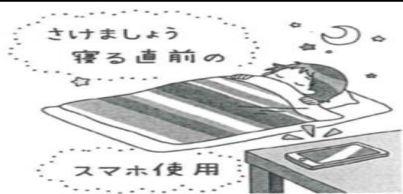
意識してつくる  
ネットの「offタイム」



成長ホルモンがよく出るゴールデンタイム。午前0時には、熟睡できているのが理想的。



眠る1時間前には、スマホやパソコンはやめて、ブルーライトを浴びないようにすると、質の良い睡眠が得られるという実験がありました。スマホを目覚まし代わりにしている人は、時計に変えてもいいかも。



さげましょう  
寝る直前の

スマホ使用

## 熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

寝る前に明るい光を浴びない



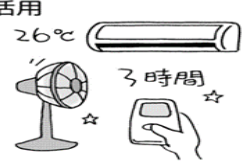
夜のメールチェックはほどほどに

冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用



手や足に当てると気持ちがいいですよ

エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用



温度は高めの26℃、タイマーは3時間で

寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る



シャワーだけよりも深部体温が下がりやすくなります

## お酒(アルコール)は20歳を過ぎてから・・・はなぜ？

アルコールの体への影響は、下に書いてあるものがあります。アルコールに強い(アルコールを分解する力がある)と言われたら、お酒は飲んでも大丈夫かな。アルコールは、たくさん飲んでいるとだんだん脳が委縮します。(判断力や記憶力や理性が働く力が低下するということです。)また、法律でも飲んではいけないことになっています。中学生や高校生は良いことといけないことの基本を学んでいる時期ですから、良くないと言われることが普通になることは、本当に怖いと思います。よく考えた行動をしましょう。

それ、お酒ですわ



- 体の正常な発育・発達を妨げる
- 判断力・記憶力を低下させる
- アルコール依存症になる危険性がある
- 脳やさまざまな臓器に障害を起こす
- 急性アルコール中毒になる危険性がある

## 暑さ対策に、「熱中症警告アラート」を参考にしてください！

岡山県のいずれかの場所で、暑さ指数(WBGT)が31℃になるという予想が気象庁から出された場合、今年からその前日か当日の朝に、テレビなどで「熱中症警戒アラート」が発信されることになりました。倉敷市が部活動など運動の中止を行うのは、倉敷市の運動を行っている場所のWBGTが31℃以上になったときとなっています。WBGTは温度とは異なり、湿度等を考慮された数値です。特に、WBGTが33℃以上になるという予測が出ている日には、水分補給や無理をしないようご家庭でもお声かけいただき、帰宅後のお子様の様子について、体調やいつもより元気がないかなど気にかけていただき、運動や活動に安心して取り組めるよう、ぜひご協力お願いいたします。



水分・塩分を補給する



※WBGTの情報は、環境省のHPの「熱中症予防情報サイト」のメール配信システムでも受け取ることができます。