

今年は梅雨が明ける前に夏本番という感じですね。梅雨明け直後は日差しの強さや暑さも増して、熱中症になりやすい時期です。夜も暑く寝苦しい日もあります。エアコンが直接体に当たり過ぎるなど、寝冷えによる風邪にも注意しましょう。

7・8月の保健目標

- 暑さに対する健康管理に気をつけよう
- 夏の衛生に気をつけよう

朝ごはんを食べられない・・・その理由は「食欲がない」「朝ごはんを食べる時間がない」

夜遅くまで起きていませんか？ 遅い時間に夕食や夜食を食べていませんか？

知って得する 「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

()の中に○か×で回答を記入してください。

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい ()
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()

朝ごはんの大切さ

皆さん、いつも朝ごはんを食べていますか？

保健室に体調不良を訴えてきた人には、朝ごはんについて質問しています。「朝ごはんを食べた？」「どんなものをどのくらい食べたかな？」そして、「いつも朝ごはんを食べない」という人には、こんな話をします。

朝ごはんを食べると・・・

- ①体のリズムが整う(便秘の予防にも)
- ②一日中頑張れる
- ③集中力があがる
- ④体力が向上する

朝起きた時は、人間の体に必要なエネルギー(ブドウ糖)が一番不足している状態です。忙しい1日乗り切るために朝ごはんはしっかり食べて元気に登校しましょう！

答え：

①×②×③○④×⑤×⑥×
⑦○⑧○⑨×⑩○

何問正解したかな？

文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来」より

夏の運動とケガ

夏に運動を頑張るみなさん！夏は熱中症が心配ですが、知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのケガをする恐れもありますよ。

レギュラーを目指したい、もっとよいパフォーマンスをしたいという気持ちは分かりますが、やみくもに練習することが必ずしもいい結果に結びつくわけではありません。思わぬケガを防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

- ・準備体操をする
- ・練習の合間に適度に休けいして、水分補給する
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・体が重く感じられるときは無理をしない
- ・十分な睡眠をとる



水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気付かなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとる方が体にいいのです。本校では、熱中症予防のためにスポーツ飲料の持参も許可しています。

いつもより 水分をたくさんとった方がいいタイミング



元気 長い休みは、
になるチャンスです！

治療・受診を済ませましょう

健康診断で見つかった病気や異常は、時間が取りやすい休みのうちに受診して、検査・治療をしましょう。受診が済んだら、学校に受診結果を提出してください。