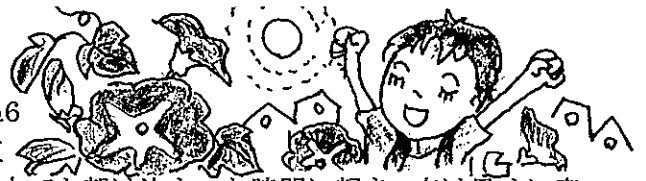


夏休みの保健

ほけんだよりNo.6
鶴城中 保健室



健康のためには規則正しい生活をする必要があります。休み中でも朝は決まった時間に起き、夜は早めに寝る生活を心がけ、生活リズムを意識して過ごさないと、休み明けに体調不良を訴えることが多くなります。2学期を意識して、目標をもった生活をしましょう。

～心身の健康は、自分がつくり上げるもの～

1 夏の健康生活

(1) 睡眠：早寝早起き。

・夜は、11時までには寝るようにしましょう。日付が変わる前に熟睡しないと、成長ホルモンの分泌が悪くなり、成長にも影響します。また、睡眠時間が乱れると、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。疲れを感じたら早めに休養をとることが大切です。20分くらいの昼寝でも免疫力を高めることができます。

(2) 食事…3食きちんと食べよう。

・自分でも作ってみよう。親子料理教室に参加した人は、ぜひ夏休み中に家でも作ってみてください。昨年配布した「かもとの野菜1・2・2」の冊子を持っている人も、中学生にも簡単にできる野菜たっぷりのメニューが掲載されていますので、作ってみませんか。
・バランスの取れた朝食から、元気な1日がスタートします。休み中に朝食抜きの生活をするると2学期が始まって食べようと思っても、身体が受け付けなくなることもあります。また、1学期朝食を食べないことが多かった人は、夏休みを利用してしっかり食べることができるようしましょう。
・胃腸が弱っている時期なので、冷たいジュース、アイスなどのとりすぎに注意をしましょう。だらだらと糖分の入った飲み物を飲み続けると、むし歯になってしまいます。むし歯やCO（むし歯になりそうな歯）がたくさんあった人、特に前歯のCOは飲み物が原因かもしれません。自分の食生活を振り返ってみましょう。

(3) 運動

・適度な運動を毎日取り入れる。それぞれの部活動を頑張りましょう。
・テレビ・ゲーム・スマホは、時間を決めてする。(夏休みも、水曜日はノーテレビ・ノーゲームデー！)

(4) その他

・1日3回、食後に歯をていねいにみがき、歯肉炎・むし歯の予防をしましょう。特に、保健室で歯みがき指導を受けた人は、思い出しながら鏡を見てみがきます。2学期に、口の中を確認します。
・お手伝いをする。家族の一員として、できることをどんどんしましょう。
・喫煙・飲酒などの誘惑に負けないようにしましょう！
ご家庭や地域でのサポートをしっかりとお願いします。

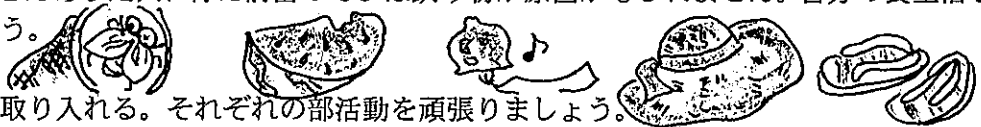
2 夏の病気の予防～今年の夏は暑くなりそうです～

・熱中症予防「水分」・「塩分」の補給と休憩を取ることが大切。
スポーツをする時には、競技前に250～500ml、競技中には汗の量の50～80%500～1000mlの食塩水(1ℓの水に食塩ティースプーン半分程度)をとる。気温の高いときには、飲水休憩をとることで、体温の上昇を抑えることができます。体温調節能力には、暑さへの馴れも関係します。急に暑くなったときには注意が必要です。また、睡眠不足・空腹・風通しの悪い服装などを避けたり、外では帽子をかぶることも大切です。
・応急処置を知っておこう。

涼しい場所で衣服を緩めて寝かせ、水分・塩分を補給します。足を高くして、手や足を体の中心部にむけて、冷たいタオルや氷などでマッサージをして、氷等で首や脇の下、足の付け根を冷やします。霧吹き等で体を濡らし、風を送るのも効果的。吐気や嘔吐のため水分補給ができない場合は病院で治療を受ける必要があります。反応が鈍い、意識がもうろうとしている等意識障害がある場合は重度熱射病の疑いがあるので、体を冷やしながら救急車を呼びます。

3 病気の治療

・健康診断でチェックされたむし歯や視力低下などについて、夏休み中に必ず治療や検査をしましょう。夏休み中に終わるよう、早い時期から受診して下さい。



夏休みの保健

鶴城中学校




続けましょう！はやね・あいさつ・あさごはん

山鹿市の推進運動のキャッチフレーズですが、これは、私たちの「基本的な生活習慣を見直そう」ということをわかりやすく表現したものです。この基本的な生活習慣が子どもたちの心と体の健康に大きく影響していることがわかっているからです。

早起きが必要な理由 → **朝の光を浴びよう。・新聞取り・カーテンあけ**


- 朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこから約 15~16 時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されて夜に眠りやすくなります。早寝早起きのリズムをつけるためには、まず早起きです。前日遅くまで起きていても、早起きしましょう。
- 朝起きが不規則だと朝ごはんがしっかり食べられない。排便リズムが乱れる。
- 起きてすぐは体温が十分に上がらないので不機嫌になる。



早寝が必要な理由 → **「おやすみモード」・読書・電気を消す。**

- 寝る前にパソコン・ゲーム・スマホ等をしていると、画面から出る光で眠りを妨げる。
- 成長ホルモンは夜まとまって多く出る。
- 睡眠不足は、学力の低下・集中力や記憶力の低下を引き起こす。
 - ボーっとして、午前中の活動に乗れない。
 - 無表情で自分の気持ちを表しにくい。
 - 攻撃性がある。
 - 特定のものにこだわり、他(人)に無関心。

睡眠不足は感情のコントロールがきかなくなる。



朝ごはんが必要な理由 → **楽しい会話で、一日の元気のもとと心の栄養を！**

- 朝食を抜くと、前夜から 16~17 時間脳に必要な栄養（糖分）が取れない。
 - 頭がぼんやりしてすっきりしない。
 - 排便がしにくい。
 - 脳が働かない。(学力の低下)
 - 体がだるい。気分が悪くなる。

脳のエネルギー源はブドウ糖なので、特に朝ごはんはご飯などの炭水化物をしっかり取りましょう。

早寝・早起き・朝ごはんは全部リンクしています。子どもの心と体の成長には、基本的な生活リズムの定着と食育が重要です。



↑
食事は、生命にとっても大事なものです。親子関係をはじめとした人間関係や生活習慣の育成や心の成長にとっても重要なものです。ぜひ朝の食事を一緒に！