

ほけんだより



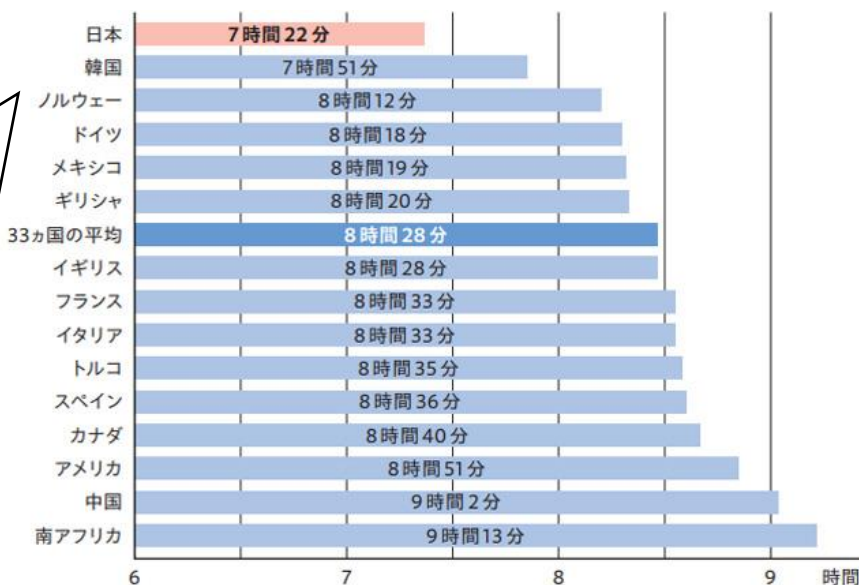
令和6年9月10日
塩沢中学校 保健室
No.6

2学期が始まり、2週間が経とうとしています。夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに戻せたでしょうか。テストも終わり、早めに布団に入れると思います。体育祭練習も始まります。規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

睡眠時間確保できていますか？

2011年に日本睡眠学会と睡眠健康推進機構が、9月3日を「睡眠の日」と制定し、「睡眠の日」前後1週間は「睡眠健康週間」としています。

2021年に OECD（経済協力開発機構）が行った調査によると、日本は世界一睡眠時間が短い国となりました。

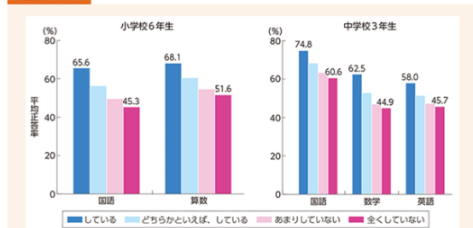


厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」解説書 より

中学生の時期は、心も体もまだまだ大きく成長する時期で、十分な睡眠が欠かせません。8.5時間の睡眠が確保できている中学生は心が安定している（不安やうつが少ない）という研究結果もあります。また、成長だけでなく、心や体の回復、知識の定着にも睡眠は重要です。習い事等なく、睡眠時間が確保できる日は、8時間以上寝るように心掛けましょう。

朝食と学力の関係

図表 2-1-7 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食を食べている人は、成績が良い！

睡眠不足だと・・・



↑ 学年朝会で栄養教諭・養護教諭が話をした内容の一部です。

9/17(火)～20(金) 健康チャレンジ week

体育祭に向けて体調を整えるために、2学期も上記の日程で健康チャレンジ week を行います。先週、栄養教諭、養護教諭で講話を行いました。自身の生活習慣を振り返る活動を行いましたので、この機会に生かしてもらいたいと思います。

期間中、ご家庭でもお声掛けいただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いします。

平年より気温が高く、全国的に残暑が長引く予想との発表もありました。

引き続き 熱中症に警戒を！

熱中症になりやすい人

普段、運動する習慣があまりない人、暑さに慣れていない人、体調不良の人
※夏休み中、あまり外に出ず、涼しい中で生活していた人は要注意！
※生活リズムが乱れたまま、睡眠不足の人にも要注意！

熱中症



水分補給はどれくらいすればいいの？

1日に必要な水分は、コップ6～8杯分



1回の水分補給に必要な量は、コップ1杯(200ml)



一口20mlと
言われているので、
コップ1杯＝約10口

※休み時間ごとに、コップ1杯分の水分を補給しましょう！



熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

「かくれ熱中症」チェック方法

- ① 手のひらが冷たい
- ② 舌が乾いている
- ③ つまんだ皮膚が戻りにくい
- ④ 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い



1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり！
すぐに対策を講じましょう！

厚生労働省 HP より

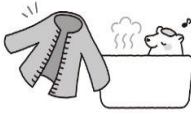
ウェザーニュース HP より

“ぐったり” さんはいませんか？



- ◎ 夏の疲れが残っている
- ◎ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ◎ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…
お風呂で体を温める
睡眠時間を見直す
羽織るものを持っておく



なんだか最近疲れやすい、やる気が出ないという人も多いのではないのでしょうか。そんな時は、温かいお風呂にゆっくり浸かる、おいしいごはんを食べる、ゆっくりストレッチをする、ぐっすり眠る等、心も体もリラックスすることが大切です。ぜひ、自分なりのリラックス方法を探してみてください。

また、モヤモヤしていることや、心配なことなどがあつたら、一人で悩まず、誰かに話してみませんか。