

ほけんだよい 7月

令和3年7月1日
上大野小学校 保健室



梅雨でじめじめした日が続いています。気温や湿度が高く、腹痛や気分不良、頭痛を訴える人がみられます。休息をとり、無理をしないようにしましょう。この先梅雨が明けると、晴れる日が多く、うだるような暑さが続きます。学校でも熱中症計を活用し、水分補給を呼びかけ、体調管理に十分注意していきます。あわせて手洗いやマスク着用、消毒など感染症の予防にも努め、三密をさけた学校生活を送っていますので、ご家庭でも生活リズムを整え、感染症予防と暑さに負けない体づくりにご協力をお願いいたします。

今月の目標！ 暑さに負けない体をつくろう

知ってふせごう 熱中症！

7月は熱中症予防強化月間です！

熱中症のサインかも？ チェックリスト □

- めまいがする
- 頭が痛い
- 吐気がする
- 顔色が悪い
- 高熱
- のどがかかわく
- けいれんする
- 呼吸が荒くなる

水筒と帽子を忘れずに！



夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

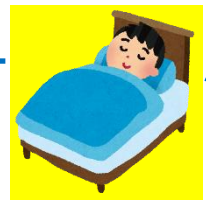


汗をかきやすい時期です！汗ふきタオル、必要に応じて着替えなどのご用意をお願いします。

気温・湿度が高く、熱中症が心配されるときは、登下校時もマスクを外すなどの声かけをお願いします。



夜ぐっすり眠るためには…(おうちの方と読んでください)



みなさん、夜はぐっすり眠れているでしょうか？ 寝つきが悪かったり、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。1日は24時間。誰でも平等です。昼間眠くてやる気が出ず、夜は寝つきが悪くて眠れない…なんてもったいないですね。その24時間を効率的に過ごすヒントをお伝えします。

睡眠は、ホルモンの作用によって起きる生理現象です。ホルモンは、自分の意思に関係なく脳から出され体に影響を与えます。よく悩みがあると眠れない…などの訴えがあるので心理現象と思われがちですが、睡眠は生理現象なので、脳が眠る状態（睡眠ホルモンがしっかり出た状態）にならないとよく眠ることができないのです。

睡眠には3つのホルモンが関わっています。

成長ホルモン

骨を成長させ、身長を伸ばします。また、新陳代謝をアップしてダイエット効果を高め、老化を防ぎます。眠りが深いほど、たくさん分泌されます。

メラトニン

夜、自然と眠くなるのは、メラトニンによるものです。抗酸化作用があり、細胞の新陳代謝を促し、病気の予防や老化防止に効果的です。光に影響されるので、朝、太陽の光を浴びる、夜は暗くするなど心かけるとよいでしょう。

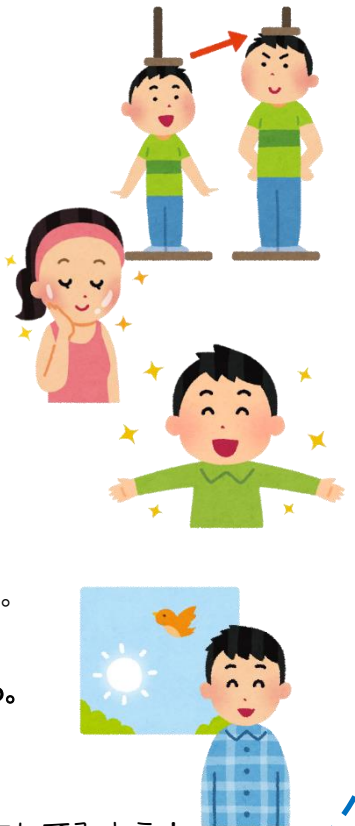
コルチゾール

体の調子を整えてくれる大切なホルモンです。起きる直前から分泌量が増え始め、一日の活動をサポートしてくれます。適度な運動で分泌のバランスを整えましょう。

ホルモンをしっかり出すために、気をつけてほしいことが4つあります。

- 起床後、すぐに太陽の光を浴びる
- 昼寝をするときは、起床後6時間くらいまでに30分以内にする。
- 夕方、軽い運動をする。
- 夜、強い光（ブルーライトなど）を見ないようにする。

質のよい睡眠をとって、よりよい日中の活動ができるよう工夫してみよう！



保健室から

保健体育委員会の活動の様子です。毎月第2・4火曜日の朝の時間は保健タイムがあり、清潔調べを行っています。6月22日にはキラキラ歯ッピー集会が行われ、放送を通じて歯の大切さを学びました。

