

保健だより



榎中生のみなさん・保護者の皆様へ

【裏面は大阪府からのリーフレット】

令和6年7月5日

和泉市立榎尾中学校 保健室

みなさんテストお疲れさまでした。見直し、ふりかえりを行い、次への目標を立てることができたでしょうか。梅雨の今、天候が目まぐるしく変わり、ジメジメとした日が続くので頭痛、便秘、肩こりなど不調を感じる人も多い季節です。早めに布団に入り、しっかり睡眠時間を確保しましょう。

【1. “朝習慣3つ” で梅雨の不調を解消しよう】

睡眠の次は朝の過ごし方です。朝はリラックスモードから活動モードに切り替わる大事なタイミングです。（…自律神経で言うところの、副交感神経優位から交感神経優位に切り替わる。）毎日、朝の時間を大事にしてみましょう。

①手軽なストレッチで筋肉をほぐす 	布団の上で手のひらを10秒間くらい頭上で合わせて全身をグーッと伸ばしてみる	体の両脇を伸ばすことで、腸に適度な刺激が加わります
②朝の光をあびる 	目から入った光が体のリズムを整えておおよそ15時間後に自然と眠たくなる	体内時計が正常に働きだして血流もアップ曇りや雨でも効果はあります
③コップ1杯水を飲み、朝ごはんをいただく 	飲んだ水分で胃に重さが増えると、その下にある大腸が刺激され、ぜん動運動が活発になった結果、腸内環境が整う	水は常温でも大丈夫です

今月の保健行事です

7月中の放課後：1年生色覚検査を希望者に実施します



【4. O×クイズ 熱中症はとにかく予防！】

クイズ1. 一日あたり1.2リットルくらいの水を飲むといい⇒ ○・×

クイズ2. 汗をかいて暑さに慣れることを“暑熱順化(しょねつじゅんか)”といい、風呂につかる、軽い運動などが効果的⇒ ○・×

クイズ3. 熱中症になりやすい時期は、梅雨の晴れ間、梅雨あけ、お盆明けである⇒ ○・×

クイズ3. 室内で直射日光にあたっていなくても熱中症になることがある⇒ ○・×

(O×クイズ答え：すべて○です)

【2. 熱中症シーズンに朝食抜きは危険です】

みなさん、こまめな水分補給、適度な塩分補給、休養をとるなど意識して行動してくれているのではないのでしょうか。夜寝ている間に大人で700ml、子どもで500mlほど汗をかき、体の水分が失われていますから朝起きたときには、からだはいつも脱水状態になっています。時間がない、食欲がないと朝ごはんを食べないで活動を開始すると、熱中症になる危険が高まります。水やお茶を飲むだけでなく、朝ごはんを食べて、栄養と共に水分もとることが重要です。（尿の色が濃い人は、水分不足です。）

【3. 6月26日～7月2日までの搬送者2,276人】

これは今年の全国熱中症救急搬送数です。

令和5年5月から9月、熱中症救急搬送は大阪府 5,951人、全国では 91,467人でした。

(2008年の調査開始以降2番目の多さ、それぞれ前年比1,323人増、20,438人増)

予報によると、今夏も高温傾向が続く、暑さ厳しくなるようです。

さあ、暑さから身を守る習慣を見直しておきましょう。（参考 消防庁HP）

（今できる習慣1）備える“体づくり” 暑さに慣れよう“暑熱順化(しょねつじゅんか)”

梅雨明け後に急に暑くなると暑熱順化できていないことによる救急搬送者数が急増します。暑さに負けない体づくりを毎日続けましょう。

例、「30分程度の運動(ウォーキング等)」 「入浴することで汗をかく」など。

（今できる習慣2）気づく“情報活用”

毎日の天気予報をチェックして危険な暑さに気付き、暑い時間帯は無理をしない。

予定の変更などを考えるために情報活用してください。自分で健康管理をしましょう。

（今できる習慣3）すずむ“エアコン(クーラー)の利用”

エアコンの温度設定をこまめに調整して、温度計の室温が「28℃ぐらい」を目安にしよう。(設定温度のことではないです。)室温が24℃を下回ることがないようにすることが外気温との差で体に負担がかからないポイントです。