

# のびのび通信



2024. 7. 3  
南星中学校  
保健室

7月の保健目標  
夏を健康にすごそう！

新学期がはじまったばかり・・・と思っていたら、あと11日で1学期も終わります。あなたにとって、どんな1学期でしたか。楽しいことが多かった人も、大変なことがあった人も、その経験はきっと次のステップに役立つはずですよ。



自由な時間が増える夏休みは、同時に意志力が問われる時期でもありますよ。学校が休みだから寝坊しても大丈夫、夜ふかししても、まっいいか〜とダラダラしていたら、あっという間に夏休みが終わってしまいます(>\_<)

特に3年生にとっては、受験勉強にとっても大切な時期と言えます。夏休みの長さは、みんな同じです。その中身を決めるのはあなた自身!! いろんなことに挑戦して、有意義な夏休みを過ごして下さいね。2学期、一段と成長したみなさんに会えることをとても楽しみにしています。良い夏休みを〜♪



## 7月は熱中症予防強化月間

梅雨が明け、30度以上の真夏日が続いている沖縄では、熱中症警戒アラート発表されています。

### ○熱中症の分類と症状

名称	症状
I度 熱けいれん 熱失神	手足のけいれん、めまい、大量の汗、顔が青白い、筋肉痛
II度 熱疲労	全身がだるい、吐き気、嘔吐、頭痛
III度 熱射病	高体温、意識障害

### ○熱中症の予防

- ①気温、湿度が高い日、風がない日は要注意。無理をしない。
- ②こまめな水分補給（塩分を含むもの）と休憩
  - ・運動する前に水分補給をする。
  - ・運動中は20~30分に1回水分補給をする。
- ③暑さになれる。
  - ・冷房を利かせすぎない。
  - ・最初は軽めの運動から暑さに慣れるに従って、運動量を増やす。
- ④体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなるので、無理をしない。

### ○熱中症の手当ての3原則！！

- 休息**：日陰で風通しの良い涼しい場所で安静にさせ、衣服をゆるめる。
- 冷却**：身体を氷などで冷やす。太い血管がある首、わきの下、太ももの付け根に当てると効果的！
- 水分補給**：水分補給をする（スポーツドリンクなど塩分を含むもの。）

\*室内でも熱中症は起こります。のどがかわく前に水分補給をしよう。

## 睡眠って・・・こんなにも繋がっているんだよ!!



### 睡眠と朝ご飯

寝る時間が遅くなると、当然、起きる時間も遅くなりがち。

朝ご飯を食べないと、脳や体の栄養が足りず、朝から元気に過ごせません。

### 睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲をおさえるホルモンが減ると言われています。

つまり、睡眠がたりないと食べ過ぎにつながり、太りやすくなってしまいます。

### 睡眠と勉強

睡眠は、みんなの脳の働きと深く関わっています。睡眠が足りないと、脳は考えたり記憶したりする力が十分になくなってしまいます。勉強しても頭に入らなくなってしまいます。

### 睡眠と心

睡眠不足は心を不安定にすると言われてます。寝る時間が遅いほど、何でもないのでイライラしてしまいます。

「眠れない」という症状が出たら、心の不安サインなので要注意です。



## 夏休みを健康に安全に過ごすために～



夏休み中、よくニュースにあがるのが・・・**海や川での事故・部活動での事故**等です。悲しいことに、毎年、夏休み中の事故で命を落としたというニュースを聞きます。

1つしかないかけがえのない命、守るのは自分自身です!!

### 【健康面】

- ・ 1日3食バランスのよい食事をとろう
- ・ 夜ふかしをせず、規則正しい生活を送ろう
- ・ 体調の悪い日には無理をしない
- ・ たばこやお酒に手を出さない 断る勇気!

### 【安全面】

- ・ 「遊泳禁止」など危険な場所へは立ち入らない
- ・ 度が過ぎた、悪ふざけをしない
- ・ 熱中症に気をつけよう



## 6月の保健室利用

1年		2年		3年		合計	
R6	R5	R6	R5	R6	R5	R6	R5
276	43	145	55	111	76	532	176

### ☆夏休みの期間 受診のよい機会です☆

部活に勉強に忙しい中学生のみなさん、夏休みが治療のチャンスです。まだ病院を受診していない生徒は夏休み期間中に受診し、結果を学校に提出してください。ヨロシクお願いします。



6月の保健室利用者、めちゃくちゃ多かったよ～(T\_T)12時越えの睡眠不足・・・水筒を持ってこない水分不足・・・体温測りたがり～帰りたがり～での来室がほとんどで、休み時間のたびに保健室の入口はごった返しでした。そこで、保護者のみなさまにお願いします。①朝から体調が悪ければ無理をせず家で様子を見る②夜ふかしをさせない③水筒を本人に準備させる。ご協力よろしくお願いしますm(\_ \_)m