

ほけんだより



令和5年7月18日
安居中学校保健室

日本気象協会発表の「今年の気温傾向と熱中症傾向」では、福井県は7月・8月は「**厳重警戒**」ランク、9月は「**警戒**」ランクになると予想されています。熱中症の対策をしっかりと行い、夏を健康に乗り切りましょう。

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



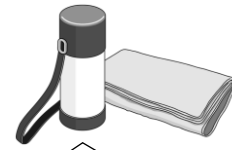
朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足



毎日、タオルと水筒を忘れずに！

★熱中症の兆候 こんな症状があったら注意！



めまいや
立ちくらみ

【重症度Ⅰ度】



筋肉のけいれん



だるさや吐き気

【重症度Ⅱ度】



汗をかかない
または汗がひどい

【重症度Ⅲ度】



高体温

★熱中症の症状があったら

- ・涼しい場所に避難し、水分や塩分を補給する。
- ・体全体を冷やす。

こんな時は救急車を！

意識がない、けいれん
自分で水分がとれない



*わきの下、首すじ、
足の付け根を冷やす。

★部活動での工夫



休憩中は防具などをはずす

体調が悪い時は無理をしない



気温や湿度を確認する



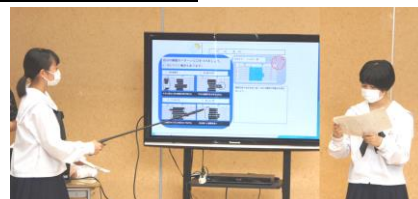
※知っていますか？「手のひら冷却」

体の末端部分にはAVA(動静脈吻合)という血管があり、このAVAは体温調節の役割を担っています。「手のひら冷却」は、このAVAを冷やすことによって血液の温度を下げ、その血液が全身を循環することによって深部体温を下げようとするものです。手のひらを冷やす時には、氷など10℃を下回る冷たすぎるものではなく、15℃程度のものを使うと効果的です。運動前に5～10分程度の手のひら冷却を実施して、運動中もこまめな水分補給と身体冷却を継続しながら、運動後は更に25～30分程度の手のひら冷却をして熱中症を予防しましょう。

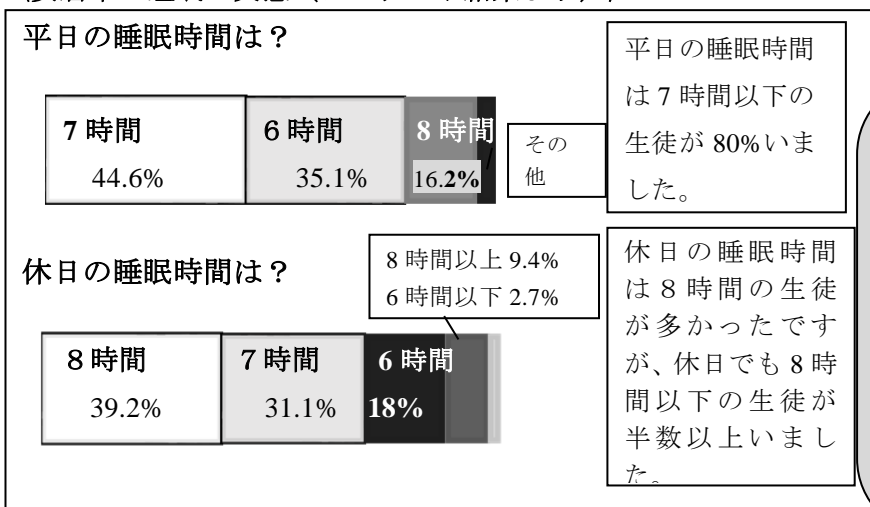


生活習慣病の予防 ～睡眠の質を高めよう～

7月5日5校時に保健給食委員会発表の保健集会がありました。



〈安居中の睡眠の実態（アンケート結果より）〉



年齢別適正睡眠時間

(アメリカ国立睡眠財団発表)

14~17歳 → 8~10時間

毎日の睡眠時間が7時間以下だと**睡眠負債**がたまってしまう！

※睡眠負債とは

睡眠不足の蓄積により心身の不調を来してしまう状態のこと。がんや認知症につながる恐れもあるといわれている。

〈当日の内容〉

「早寝早起き」が大切だと知ってはいるものの、部活に勉強、デジタル機器の使用などで早寝ができてくのが実態です。そこで、自分の睡眠パターンの問題点はどこなのかを振り返りながら、特に「早寝」の必要性を紹介し、質の良い睡眠をとるためにはどうしたらよいかをクイズや実際の体操などを交えて発表しました。

最後に、自分の生活を振り返り質の良い睡眠ができるようにするために、生活習慣チェックをし改善しようと思うものを3つ選び取り組むことを提案しました。



毎朝つけている健康観察をみながら、自分の睡眠パターンをチェック。

良い睡眠をとるための生活習慣チェックリスト

- ① 毎日ほぼ決まった時刻に起床・就寝をする。
- ② 朝太陽の光を浴びる。
- ③ 朝食を毎日食べる。
- ④ 帰宅後は居眠りしない。
- ⑤ 適度な運動をする。
- ⑥ お風呂は早めに入る。
- ⑦ 夕食は寝る2時間前までにすませる。
- ⑧ 夕食後に夜食をとらない。カフェインはさける。
- ⑨ 寝る前は、デジタル機器は利用しない。
- ⑩ 毎晩必要な睡眠時間（8~10時間）確保する。
- ⑪ 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする。

〈生徒の感想〉

- ・今日の集会の話を聞いて、自分がとても不健康な生活をしているのがわかりました。今後は8時間は寝るようにして健康な生活を送っていきたいと思います。
- ・早寝をしないと太りやすくなるというのは初めて知りました。8時間の睡眠をとるためには、22時には寝なければいけないので、時間を意識しながら気をつけていきたいです。
- ・質の良い睡眠をとるためにできることがたくさんあることを知りました。これからは寝る前に、耳のマッサージをし眠りを誘う匂いなどを活用してぐっすりと眠れるようにしたいと思いました。
- ・寝る前はカフェインの入っているお茶ではなく白湯や水を飲み、デジタル機器を使う時間を寝る30分前はやめ、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び質の良い睡眠をめざします。

