

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和3年(2021年)

7月21日

No. 5



よく寝てよく食べてよく動く夏にしよう!

夜ふかし、朝食抜きにならないようにしよう

早寝・早起きをし、8~9時間の睡眠時間をとるようにしましょう。

朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。おかずや汁物、果物から暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

夏休み中は自分で朝食づくりをしてみませんか。



健康観察を続けましょう

夏休み中も毎日体温を測り「健康チェック表」に記録をしましょう。

発熱やかぜ症状のある時は、外出を控え家で休養するようにしてください。

1学期は発熱の症状の風邪が見られました。症状がよくなる時は、受診をするようにしましょう。



夜は光に注意!すぐに眠れますか?

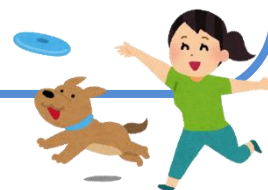
眠りのスイッチを入れるのは、「メラトニン」というホルモンです。スマートフォンやゲーム機の画面から「ブルーライト」という光が出ていますが、メラトニンの働きを弱め、眠りの質を下げるのがわかっています。「使う時間」のルールや夜遅くの連絡を友達にしないマナーを考えましょう。



毎日体を動かそう

自分に合った運動を楽しみながら続けましょう。夏休みだからこそ挑戦してみたいことはありませんか。

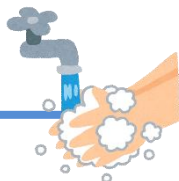
体を動かすと食欲も出るので、夏バテ防止になります。午前中や夕方の気温が高くない時間帯が体に負担がかからず取り組みやすいですね。



手洗いと水分補給をこまめに

手洗いは石けんを使うと効果的です。30秒の時間をかけて、手のひらや指と指の間、手の甲、手首をしっかりと洗うようにしましょう。

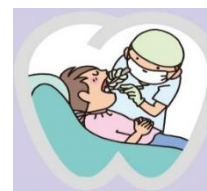
マスクをしている時は、のどの渇きが感じにくくなります。こまめに水分補給をするようにしましょう。



夏休みの計画は?

集中力の必要な学習は午前中。ゆっくり考えたり、記憶の整理が必要な学習は、夕方以降がいいと言われています。時間を上手に使いましょう。

健康診断で見つかったむし歯の治療などは、早目に受診するようにしましょう。



熱中症を予防しよう！



先週から最高気温が 30 度を超える日が続き、そのような中で3日間、学年スポーツ大会が行われました。水分補給や T シャツ、ハーフパンツの服装、グラウンドでは日陰で休養をとりながら終えることができました。夏休み中も「熱中症」に気を付けて過ごすようにしてください。

規則正しい生活リズムで過ごし、日頃から体調管理をしましょう。

熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう!

軽
頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

中
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

重
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事があかしくない
まっすぐに歩けない、走れない

環境省

環境省「熱中症」リーフレットより

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者・幼児
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめに取る
- 暑いときには無理をしない
- 日陰を利用
- こまめに休憩

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

保護者の皆様へ

◇ **1年生心臓検診(6月24日)の結果**が来ていました。詳しい検査が必要な場合はお知らせをしています。心臓検診を当日受けられなかったお子さんには、夏休み期間中の受診案内をお渡ししています。

◇夏休み中の健康観察について

夏休み中の健康チェック表を配付しました。長い期間になりますが、体温と健康状態について記録をし、始業式に持ってくるようお願いいたします。部活動がある日には、健康チェック表を持ってくるようになっております。



◇ 1学期は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、行事や部活動においては延期や休止の対応となりました。今月、まん延防止等重点措置期間が終了したばかりですが、最近ではデルタ株という感染力が強いとされる変異ウイルスによる感染者の増加の報告があり、札幌市も増加傾向にあります。夏休み中は人の流れが活発になり、外出の機会や交流もあるかと思えます。マスクの着用や手洗い、人混みを避ける基本的な対策とともに、札幌市内の感染状況に注意をされまますようお願いいたします。2学期も引き続き健康管理について御協力をお願いいたします。