

ほけだより7月

令和3年7月1日
調布市立第四中学校
保健室

夏に向けて熱中症対策を心掛けよう

先月21日の生徒会朝礼で保健委員会が発表した「新しい生活様式での熱中症対策」、みなさん実行できていますか。

昨年に引き続き、今年も『感染症対策』と『熱中症対策』を一緒に行う必要があります。マスクを着けていると皮膚から熱が逃げにくくなり、気が付かないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなります。屋外で人と距離を保てる場所では、マスクを外して過ごしましょう。

さらに今年の4月から環境省と気象庁による「熱中症警戒アラート」の運用が始まりました。アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予測される前日夕方、もしくは当日の早朝に発表されます。アラートの発表中は、「できる限り外出を避ける」「水分補給を積極的に行う」「エアコンを適切に使う」など、熱中症対策を意識した生活を心掛けましょう。



熱中症に気をつけて



元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



プラス思考でいこう!

悩んだり、落ち込んだりすることは、誰にでもあります。でも、いつまでも引きずってしまふ人もいれば、上手に気持ちを切り替えられる人もいます。私も嫌なことがあった日は、なかなか気持ちを切り替えられずに、眠れなくなってしまう日もあります。しかし、暗い気持ちのまま翌日を迎えるのや辛いですよね。さらに寝不足だと、調子が乗らずケガや失敗につながるかもしれません。

今回の保健だよりでは、落ち込んだ時にうまく気持ちを切り替えるための3つのヒントを紹介します。プラス思考で楽しく生活できるように、自分にぴったりの気持ちの切り替え方法を見つけてみましょう。

① まずは行動を変えてみよう

無理に気持ちを変えようとしなくても大丈夫。背筋を伸ばして歩いてみたり、鼻歌を歌ってみたり。行動を変えると、気持ちが自然とついてくることもありますよ。



② 考え方を変えてみよう

自分の中のネガティブな考え方が浮かんできたら修正してみよう。例えば失敗したとき。「失敗から学べることはなんだろう? 次の成功につながるかも!」と考えてみてみてもいいですね。



③ 自分の気持ちを認めよう

気持ちは自然と湧いてくるもの。「もう嫌だ」「すごく悲しい」、そんな気持ちを否定しないで認めることも大切。「そうか、そうなんだね」と自分の気持ちを認めてみよう。いつのまにかポジティブな気持ちが湧いてくるかもしれません。

保健委員会「Dr ニュース」

今回は3年生男子が体内時計についてまとめました。人間の体には、体内時計が備わっているって知っていますか？ 人間の体内時計は、「24 時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24 時間に調整される」ということがわかっています。つまり、生活リズムを整えるためには、毎朝『太陽の光』を浴びることが大切なようです。いつもより少しだけ早く起きて、趣味や勉強など時間を有効活用できるといいですね。下の掲示物は保健室前に掲示しています。隠れているクイズの答えは、ぜひ休み時間にチェックしてください♪

(出典『早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来へ』文部科学省より)

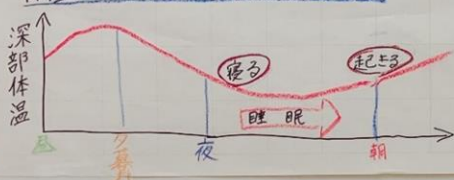


体内時計がずれている?!

「体内時計」って何だろう?

私たち人間は遠い昔から、太陽がでて明るい空の間に活動し、日没沈んで暗くなったその日の疲れをとって次の日の活動にそなえるために眠る、という生活をくり返してきました。とってもし長い間そのような生活をしてきたので、人間の身体には、昼間は「活動モード」でバリバリ動き回るように、夜は「休息モード」でゆっくり休む。

体温には24時間で1周するリズムがある。



体内時計がずれてしまったら



身体がまだ「休息モード」なのに、活動する時間になっちゃった! / 動いていいのかわからないのか、休んでいいのかわからなくなっちゃって混乱している状態。

ムリやりでも、太陽の光をあびて、軽い運動で身体を動かす。

具合が悪いからといって寝てしまうと、体内時計はどんどんうしろへずれてしまい、昼間動くことができなくなってしまう。

クイズ

1. 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない。○ or X
2. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率上がる。○ or X
3. 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる。○ or X
4. 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい。○ or X
5. 朝型の人より夜型の人の方が強さスポーツの成績が良い。○ or X

クイズの答え

めんどね
規則正しい生活は
身体への思いやり

この症状は「時差ぼけ」のちがう海外へ行った時に起こる「時差ぼけ」と似ています。自分の身体の時計は進んでいるのに時刻はもとのままだったり、こんなとき身体が混乱してしまうのです。