

# ★ほけんだよ！7月

平成26年 6月26日(木)  
尾道市立久保中学校

## 健康づくりのために必要な睡眠時間は？

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針によると、10代前半の人に必要な睡眠時間の目安は、約8時間。個人差もありますが、脳や体の成長、日中の活動量を考えて、「このくらいは必要」という数字が示されています。10歳代の睡眠の邪魔するものは、携帯電話、スマホ。布団に入ってから、メールをしている人は、睡眠不足や寝付きの悪い割合が高いそうです。

暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。布団に入る前に携帯電話やスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省



## スクールカウンセラー来校日

### 7月の予定

1日(火) 8日(火)

15日(火)



## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

**気象条件**

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

**体調**

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

**環境**

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

## これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

## さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなるしないときは、救急車を!!

## では、こんな場合は？

**冷夏は、熱中症になりにくい？**

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

**水分補給は、のどが渴いてからでいい？**

のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

**衣服の色や形は、関係ない？**

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。