

ほけんだより

7月号
尾道市立高西中学校
令和3年7月20日

新型コロナウイルス感染症が最短の期間でリバウンドしています。ようやく第4波が収まったと安心をした途端に次の波がやってきました。都市部での感染増はすぐに地方にも波及します。明日から夏休みに入りますが、基本的な感染対策を続けながら、流行の状況を注視していきましょう。

感染防止のために様々な場面で制限がありますが、その中でも休み中の目標をしっかり持ち、休みが終わって振り返った時に「自分はこれを頑張った。」と言えるように頑張りましょう。有意義に過ごすためには計画が大切です。



夏休みを元気に過ごすために

☆ **健康管理の基本** ⇒ **自律神経の働きを整えること。**

そのために ⇒ これだけは頑張ろう！！

- ① 3度の食事のリズムを崩さない。(特に朝食は必ず食べる)
- ② 毎日決まった時刻に寝る。(最低でも日付が変わらないうちに)
- ③ 毎日一定の睡眠時間を確保する。(最低でも7時間以上確保)

※自律神経とは

自らが意識しなくても自然に体の各機能を調整するように働いてくれる神経です。交感神経と副交感神経があり、そのバランスがとても重要です。成長途中のみなさんは、この自律神経の働きも十分完成されておらず、生活の仕方が特に影響を及ぼします。

一年で最も暑い時期を迎えます

7月の終わりは二十四節気のうちで「大暑」と呼ばれています。梅雨が明けて夏休みに入ったあたりから8月初旬までの1年中で最も暑い時期のことを指します。運動をするときはもちろん、日常生活においても十分に暑さ対策をすることが大切です。

夏休み中に部活動をするときには次のようなことに気をつけましょう。熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こりますので、運動部だけでなく文化系の部活の人も同じように気をつけましょう。部活に参加する際の登下校時にも注意が必要です。



熱中症に注意!

予防のために!

◆水分補給をしっかりと!!

⇒ 運動(活動)する前・休憩中・運動後に意識して水分を補給しましょう。また活動時間の長さを見通して、十分な量のお茶(緑茶より麦茶がよい)【最低1ℓ以上できれば1.5ℓくらい】を持ってきましょう。登下校時にも水分は必要ですね。糖分が多すぎるものはかえって体への水分の吸収を妨げます。薄めて塩を少し追加して飲むようにしましょう。

◆帽子をかぶろう!!タオルを持ってこよう!!

⇒ 直射日光から頭を守りましょう。タオルはできれば2枚あるといいですね。1枚は汗拭きに、もう1枚は濡らして使えます。



◆規則正しい生活をしよう!!

⇒ 睡眠不足や食事抜き、下痢やかぜなど自律神経の働きが低下した状態で運動をすると熱中症を起こす危険が大変高まります。汗を出したり、血管を広げて体温を体外へ逃がすのも全て自律神経がコントロールしています。規則正しい生活で、自律神経の働きを整えましょう。睡眠、食事とともに排便も重要なポイントです。

◆体調に異変を感じたら早めに申し出よう!!

⇒ 頭痛・めまい・吐き気・虚脱感・けいれんなどいつもと違う状態を感じたら、近くにいる先生に早めに申し出て(登下校の場合は近くにいる大人の人)下さい。涼しい場所で体を冷やしながらか水分を補給して休みます。体調が回復してもその日1日は運動をやめましょう。症状がひどくなる前に早めに伝えるようにしましょう。

夏休み中も生活自己点検表に記入しよう!

新型コロナウイルス対策(感染源を絶つ、抵抗力を高める)として、『生活自己点検表』に体温や健康状態、睡眠や朝食の状況を記録してきましたが、夏休みもこの取組を継続して実施します。なるべく学校に来ているときと同じリズムで生活し、体調管理を続けましょう。

☆ **生活自己点検の振り返りより** ☆ **振り返ることで次につなげることができるね。**

- ・健康に過ごすことができた。寝る時間と起きる時間はずらさない方がいい。きちんと寝たら、気持ちよく起きることができた。(1年生)
- ・就寝時間が遅くなってしまい、寝不足になったり、体調を崩してしまったのでなるべく早く寝るようにしたいです。(2年生)
- ・今回も毎日自分も家族も健康に過ごすことができました。また、試験週間だったけど、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを崩さずにできました。(2年生)
- ・休みの日に起きる時間が遅くなってバラバラの時刻でした。朝食は毎日食べることができました。(3年生)
- ・しっかり早起きを続けると結構すっきりして、気持ちの良い朝を毎日むかえることができた。特にテスト前は夜に早く寝て、早く起きて勉強するとしっかり集中することができました。(3年生)

