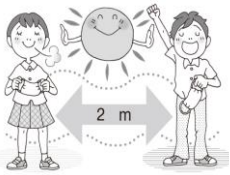
7月のほけんだより

令和4年　7月号
岩沼中学校保健室
No.4

いよいよ来週から夏休みです。今年は梅雨明けが早く，厳しい暑さとなり，例年以上に熱中症が心配されます。こまめな水分補給，屋外で充分な距離がとれる場合はマスクをはずす，透湿性や風通しがよい服装選びに加え，栄養・運動・休養をしっかりとり，暑さに負けない体づくりに努め，熱中症を予防しましょう。そして，規則正しい生活を心がけ，有意義な夏休みにしてくださいね。



こんな人は熱中症になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん　朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠　寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給　外で運動するときは30分に１回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

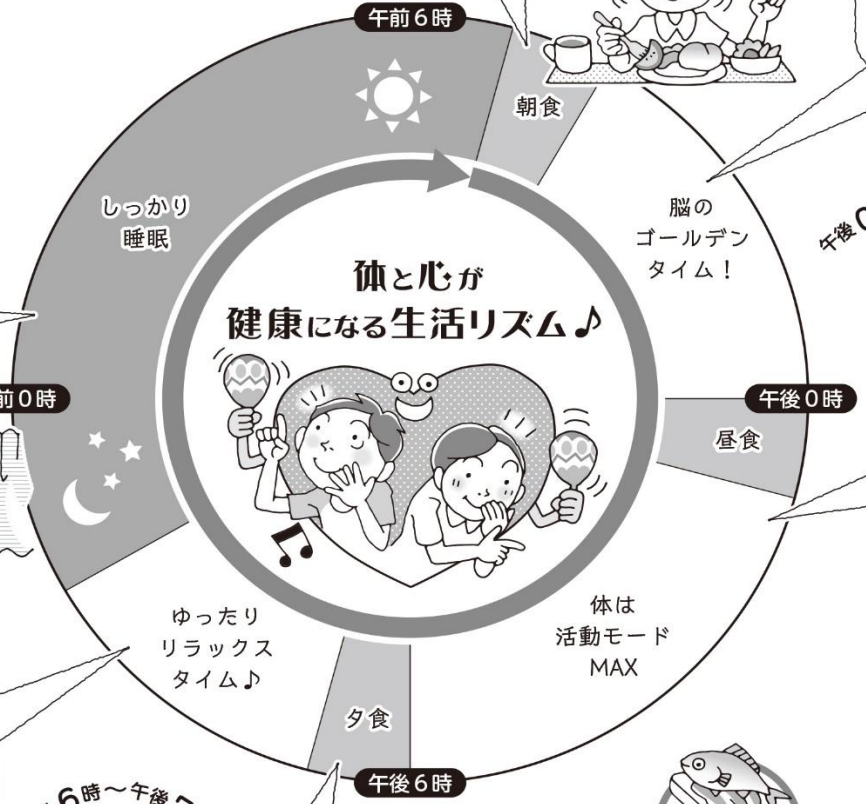
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれているので，こまめな水分補給には水や麦茶がお勧めです。

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、１日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



午前７時　朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に１日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪

午前８時～午後０時　脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。

午後０時～午後６時　体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！

午後６時～午後７時　栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る２～３時間前には食べ終わりましょう。

午後７時～午後10時　ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る２時間前には離れましょう。

午後10時～午前６時　睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

※時間は目安です

夏休みの間に治療を済ませよう

治療が済みましたら，報告書も忘れずに提出してください。