



令和4年7月1日(金) No.12
能登町立松波中学校保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。今年は6月後半から異常な暑さが続いています。期末テスト明けの久しぶりの部活では、体が長時間の暑さに慣れていないと思うので、こまめに水分と休憩をとりながら熱中症に気を付けて活動しましょう。



～暑い夏と上手につき合おう!～

暑い夏を快適に! どっちが涼しい?

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ぎせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。

下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れたタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れたタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

学校ではクーラーを使用し始めています!

クーラーを使用すると体が冷えやすくなり、腹痛や頭痛の原因になります。下着は、汗などを吸収し、外へ放出してくれるなど体温を調節して体を守ってくれる役割があります。必ず下着を着用してうまく体温調節できるようにしましょう。

☺寒いや暑いといった温度の感じ方は人それぞれです。寒いときは遠慮なく先生に言いましょう。

～生活リズムチェックについて～

今年度から学期に1回、1週間の生活習慣をチェックしています。「起床時刻・就寝時刻・朝ごはん・歯磨き・メディア時間・勉強時間」の6項目について自分の生活習慣を振り返りました。お子さんの取組結果を配付しましたので、ご覧ください。結果をもとにご家庭でも生活習慣について話し合ってみてください。



ご家庭に配付します。

	1年生	2年生	3年生
メディア時間(平均)	85.8分	180.4分	135.0分
学習時間(平均)	64.8分	34.3分	56.7分

決まり: メディア時間 1日1時間、学習時間 1年生60分、2年生70分、3年生80分

【メディア時間・学習時間の結果】

メディア時間はほとんどの人が守れていません。学習時間は、0分の人が全校で9人(2年生6人、3年生3人)いました。

