

# ほけんだより 7月

NO. 4  
平成30年7月6日  
輪島中学校保健室

## 7月保健目標

### 規則正しい生活を心がけ夏を健康に過ごそう



新校舎で始まった平成30年度も、1学期の授業日数は残り9日となりました。7月からは教室にエアコンが入って快適ですが、暑さに慣れておくことも、夏を元気に乗り切るためには必要です。また、エアコンの部屋とそうでない場所の気温差が大きいと体は体温調整をしなければならず、負担がかかり疲労してしまいます。

来週は県大会です。けがや体調管理に気を付けて下さい。睡眠不足ではいい練習や準備は出来ません。「もう試合は始まっている」と考え、生活や心の準備をして、万全の態勢で挑んでいこう！がんばれ輪中！



夏バテ防止のために

気持ちいい睡眠のコツ

日中、あたたかい太陽の下で遊ぶと、夜はつかれて、すぐ眠くなりますね。

でも、昼間の運動だけでは、必ずしも深く眠れるとは限りません。心もからだも、深く眠れるような、ちょっとした工夫も、大切なのです。

明日も、元気で楽しく遊べるよう、今日からぜひためてみてくださいね。

- ねる前には、ぬるめのお風呂にゆったり入りましょう
- クーラーを使用する時の室温は28度くらいに
- 扇風機やクーラーの風を直接からだにあてないように
- かためのふとんやマットで、背骨をのばして眠るように
- 入浴剤を使うなら、リラックス効果のあるラベンダーがおすすめ

## その他にも…

- 熱帯夜で寝苦しい夜は、寝ている間の脱水を防ぐために、水分をとってから寝たり、枕元に水分を準備する。
- 寝ている間は、体温調節が出来なくなるので、冷やしすぎにならないようにタイマーを上手に活用しましょう。
- エアコンや扇風機は苦手という人は、保冷剤をタオルでまいて首もとや枕代わりに使うと暑さをしのげます。
- お腹は冷やさないように、シャツをズボンにインするか、薄い腹巻きを活用しよう。

快眠で、明日の元気を作ろう

# 熱中症予防出来ていますか？



- ①しっかり睡眠をとる（7時間以上）
- ②朝食をしっかりとり（赤・黄・緑バランス良く）
- ③規則正しい生活習慣で体調を整える
- ④こまめに水分をとる（運動時はスポーツドリンク）
- ⑤体調の悪いときは無理をしない
- ⑥運動する前に水分を補給してから始める
- ⑦運動時は30分に1回は休憩する



水分補給は  
こまめに 少しずつ。



熱中症を軽く見ると、命に関わります  
決して、無理はしないこと。

黄色ブドウ球菌  
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に  
たくさんいます。

その指で、あせもや  
虫刺されをかいたら…  
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは  
刺されない  
ように。

虫よけ  
長ズボン  
蚊取り線香

刺されてしまったら、  
・洗い流す  
・アイシングをする  
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません！

## 夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、  
首まわり、関節の内側、  
ズボンや下着で  
しめつけられるところ…

まめに  
ふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい  
服を選んで着るようにしてみよう

うっかり 焼 きすぎ！？

冷たいタオルで  
とにかく  
冷やそう！

水ぶくれが  
できてしまったら  
つぶさずに病院へ！

### この時期に気を付けたい虫さされ

チャドクガの幼虫→体に細かな毒針を多く持っています。植木の近くに寄らない。  
ダニ→高温多湿の今が増殖する時期。寝具、ソファ、畳などこまめに掃除機かけを。  
ノミ→ペットのノミ対策は大丈夫？ノミ取りシャンプーで洗ってあげよう。  
蚊→香取線香、虫除けスプレーやミントの香りで刺されない工夫をしましょう。  
ブユ→海に行くときは、肌を出さないように気を付けましょう。餌食になります。  
ムカデ→寝る前に、ふとんや周囲の点検を。洗面所やお風呂などの場所も要注意。