

保健だより 6月号



令和6年6月
石川県立輪島高等学校
保健室



熱中症に気を付けよう

1 環境・気象条件を把握



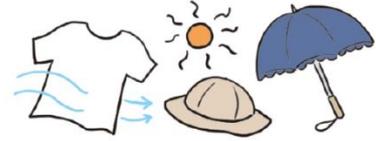
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

やる気スイッチの入れ方について

総体・総文も終わり、3年生は受験や就職活動などに集中する大切な期間に入りました。

「やる気」の出し方についてぜひ参考にしてみてください。



やる気スイッチは脳にあります

脳の奥の方に「**線条体**」という部分があり、やる気、意欲の中核になります。線条体は、**運動の開始・持続**に関わり、活性化していると、**やる気や意欲がある状態**＝やる気スイッチがONという事になります。



つまり、脳のスイッチを入れるのは体であり、**まず体を動かさない限りやる気スイッチは入りません！**

勉強のやる気を出したいなら、
ノートを開いて書く など



片付けのやる気を出したいなら、
机からきれいにしてみる など



やる気がないと感じたら、
まずは**体を動か**してみてください！

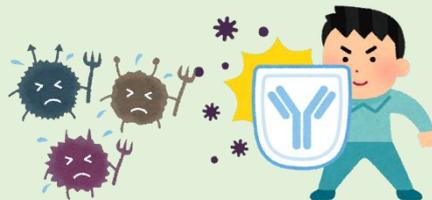
睡眠の役割について

睡眠には健康と成長を支える役割がたくさんあります。

心身を休ませ、日中の活動に備える



免疫力を高めて病気を防ぐ



骨や筋肉の成長を促す



記憶の整理や定着を行い、学習効果を高める



睡眠不足は身体の成長を損なうだけでなく、脳の機能も低下させます。そのため、いろいろな気持ちや不安を生じさせるほか、頭痛や腹痛なども引き起こしてしまいます。

🌙 夜ぐっすりと眠るための過ごし方 🌟	
16時以降はできるだけ居眠りをしない 	カフェインをとらない 
お風呂にゆっくりとつかる 	寝る前にスマホを触らない 



今年の蚊は『早い・多い・しつこい』だそうです！

気温 25 度を超えると蚊は増殖する傾向にあり、今年は 5 月の高温ですでに蚊が増殖しているようです。虫刺されの薬も運動部の人は特に持つておくと良いと思います。

