



保健目標

夏を健康で安全に過そう



今年は、5月から真夏日があり、夏休みも猛烈な暑さが予想されます。熱中症の予防に努めましょう。いろいろな誘惑もあると思うので、よく考えて行動し、けがや病気と水の事故にも気をつけましょう。



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!

睡眠、足りている?

朝、スッキリ起きられていますか? 「ようし、今日も一日、元気で頑張ろう」と思っていますか?



元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。

といて、「休みの日に『寝だめ』すれば、大丈夫」と考えるのは、ダメ! 人間は「寝だめ」できないからです。実際、休日になかなか起きられない人は、「睡眠負債(=借金)を抱えているから」という研究者もいます。

「借金」がいつまでも続くなんて、イヤですよ。今こそ、自分の睡眠について見直すチャンスです!

こんな日は熱中症に注意!

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 気温が高い
- ☑ 風がない



こまめに水分を補給したり、WBGT (=暑さ指数) が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待!

寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています!

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり(巣ごもり?)が一番!」なんて、考えていませんか? 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと(冷えずぎると)、「寒暖差疲労」になってしまうかも!?

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごし→午後に出外→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る...など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト

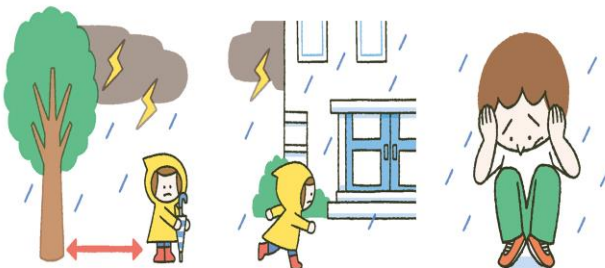
- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い(1日4時間以上)。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘とはじく。

建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。

近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

<夏休みは治療のチャンス>

定期健診で治療を必要とする疾病疑いの連絡があった人は、夏休み中の受診をお勧めします。



<出席停止の健康手帳の扱いについて>

出席停止と言われたら、医師に健康手帳に記入してもらい、学校に登校する際に持たせてください。

(インフルエンザと新型コロナウイルスは保護者記入)

文書料がかかる場合がありますが、自己負担でお願いします。健康手帳は学校にあります。医師に出席停止と言われたら学校に連絡し、健康手帳を取りに来てください。夏休み中に発症し、完治した場合は、健康手帳の提出はありません。