

ほけんだより

夏の朝、早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じですね。

これからさらに暑さが加速していきます。夏はこれまでより体調を崩しやすいです。夜更かしせずに、朝顔のようにしっかり寝て、早起きして生活リズムを整えてくださいね♪

7、8月保健目標

夏を健康に過ごそう



知って
得する!

「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

() の中に○か×で答えてくださいね♪

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない ()
- Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
- Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる ()
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい ()
- Q7 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い ()
- Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める ()
- Q9 朝食を抜くとやせられる ()
- Q10 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る ()

朝ごはんの大切さ

皆さん、いつも朝ごはんを食べていますか？

朝は、人間の体に必要なエネルギー（ブドウ糖）が1番不足しています。

朝ごはんを食べることで…

- ①体のリズムを整える
- ②一日中頑張ることができる
- ③頭が働く

中学校は勉強だけでなく、運動もします。忙しい1日乗り切るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校してくださいね♪

答え：

- ①×②×③○④×⑤×⑥×⑦○
- ⑧○⑨×⑩○



「早寝早起き朝ごはん」聞いたことがありますか？

学校の成績が良い人やスポーツで活躍している人は「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いです。

この資料では、睡眠などの生活習慣に関する最新の科学的な研究成果の中から、皆さんが知っていたら必ず得する知識を集めました。ぜひ、右のQRコードから読んでみてくださいね♪



冷やしすぎはNG

「冷房病」に気をつけて

「冷房病」または「クーラー病」を知っていますか？

暑いときに冷房の効いた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると、体温を上げたり下げたりする体の働きがうまくいかなくなります。

その結果、身体に様々な悪い変化が起こることを冷房病と言います。



症状

頭痛 不眠 のぼせ めまい 肌荒れ

肩こり

食欲不振 疲れやすい だるさ

生理不順 下痢 便秘

手足の冷え 神経痛



予防・対策

- ・冷たい風が体に直接当たらないようにする。
- ・部屋の外と中の気温差を少なくする。
→なるべく温度差 5℃以内。冷房は 27～28℃が良い。
- ・首・手首・足首を冷やさないように衣類で調整する。
- ・お風呂で身体の芯から温める。
→ぬるめのお湯でゆっくりつかろう。

熱中症を防ぐための 三つの「すい」に注目

「睡」眠はしっかりとる！

早く寝て十分に睡眠をとり、体を疲れから回復させよう♪

「水」分補給はこまめに！

喉がかわく前に水分をとることが大切です♪

脱「水」に注意！

汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。そのため水分補給が大切です♪



夏休み前に健康診断結果の見直しをしよう

受診・再検査のお知らせをもらった人

夏休み中に医療機関を受診してください。受診結果の提出をお願いします。

受診のお知らせをもらってなくても、前回の結果と見比べて何か変わったことがないか、受診の必要はなくても気になるところはないか等を確認してくださいね。

