

ほけんだより 8月

令和2年8月20日
浦安市立堀江中学校
保健室

今年は、まだまだ暑い時期に、二学期が始まりました。暑い夏を元気に過ごすために、しっかりと体調を整えましょう。

夏を元気に過ごすポイント4つ!

POINT ①早起き	POINT ②朝ごはん	POINT ③水分補給	POINT ④お風呂
毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。	寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。	熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。	シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて!

●のどが渇くまで水分をとらない
●水筒などを持ち歩いている

「水分」が足りない...

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

●冷たいものばかり飲んでいる
●あっさりしたものしか食べない

「栄養」が足りない...

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

●夜ふかしをしている
●寝る前にスマホやテレビを見る

「睡眠」が足りない...

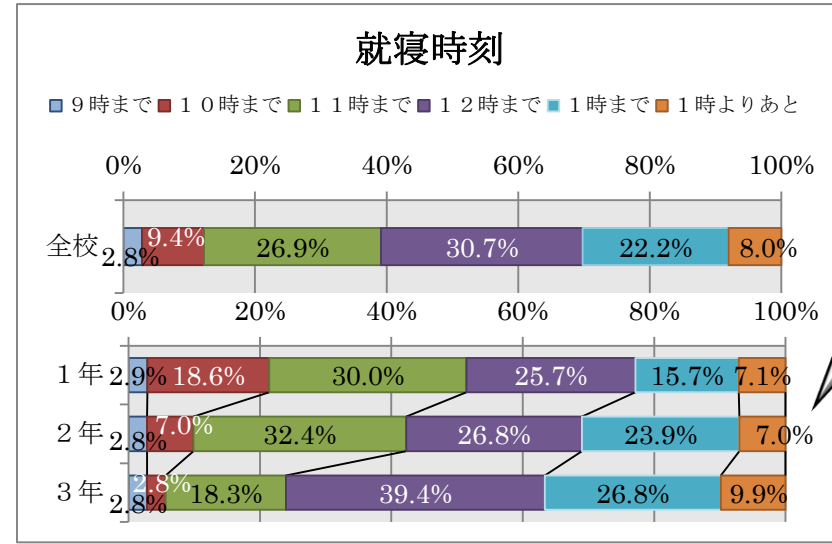
寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまうよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

【注意】古くなった金属製の容器に、粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを飲むことにより、金属が溶出して食中毒が起こる可能性があるそうです。水筒の中を確認してみましょう!

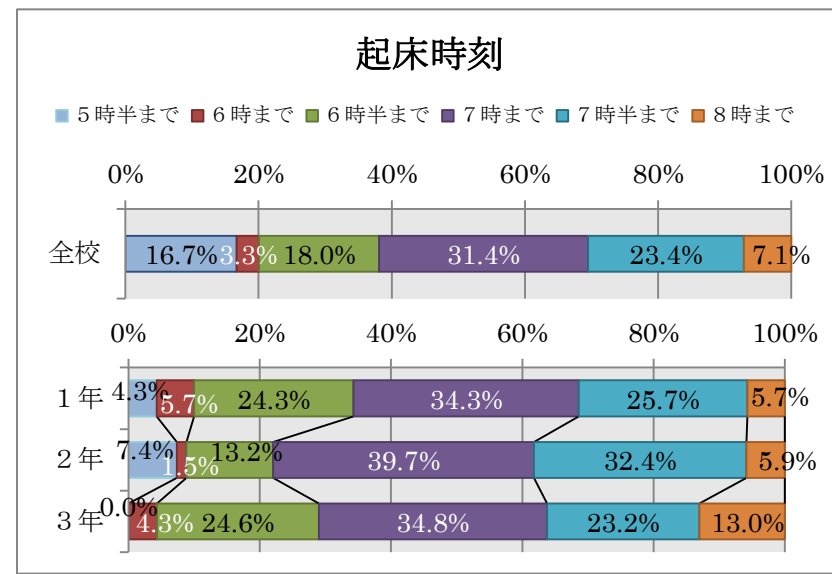
- 1.水筒の内部にサビやキズがないか
- 2.飲み物を長時間保管していないか
- 3.古くなった水筒は、定期的に新しいものに交換しているか
- 4.水筒の取り扱い表示を確認し、使用しているか

★生活習慣・睡眠チェック結果発表★

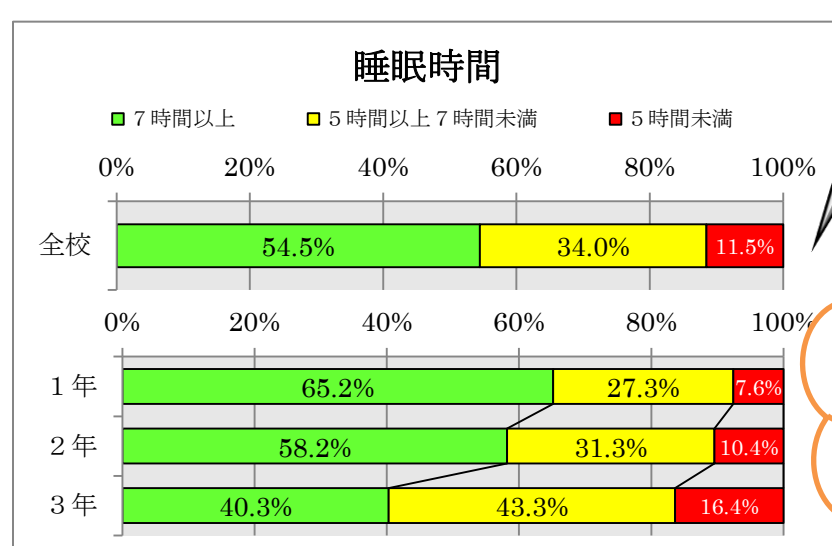
一学期に、全学年を対象に実施した「睡眠チェック」より、結果をお届けします。



1年生は、11時までに寝ている人が、約50%います。2年生は、11時までに寝る人が多いですが、12時以降に寝ている人も増えてきています。3年生は、12時以降に寝ている人が約40%近くいます。



1年生は、7時までに起きている人が、約70%います。7時半までに起きている人は、1、2年生ともに94%と、ほとんどの人が7時半までに起きています。3年生で、7時半から8時までに起きている人が13%と、1、2年生に比べて倍の人数がいます。



1年生は、7時間以上寝ている人が約65%います。2年生も約60%の人が、7時間以上寝ています。3年生は、睡眠時間が5時間以上7時間未満の人が約43%と多く、5時間未満の人も約16%もいます。

3年生は、受験勉強等大変ですが、朝遅く起きるとどうなるか、睡眠が不足するとどうなるか。左の「夏を元気に過ごすポイント4つ」や「夏の〇〇不足に気をつけて!」を確認してみましょう。