

ほけんだより 8月

令和5年8月25日
浦安市立浦安中学校
保健室

まだまだ猛暑が続く中、2学期が始まりました。暑い時期を元気に過ごすために、しっかりと体調を整えましょう。

夏に多くなるヘルパンギーナや咽頭結膜熱はやや落ち着いてきましたが、新型コロナウイルス感染症は今も感染が収まりません。療養期間が終わっても、強い倦怠感や咳などの症状が長引く後遺症に苦しんでいる人もいます。今まであたりまえのように行ってきた、必要な場面でのマスクと手指衛生を継続することで、感染を防ぎ、周りの人も自分も守りましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて!

すくそばに足りないおばけ!

●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ない
\\ こんな人は //

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笑われていってしまうので「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
\\ こんな人は //

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。そうめんにも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
\\ こんな人は //

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!

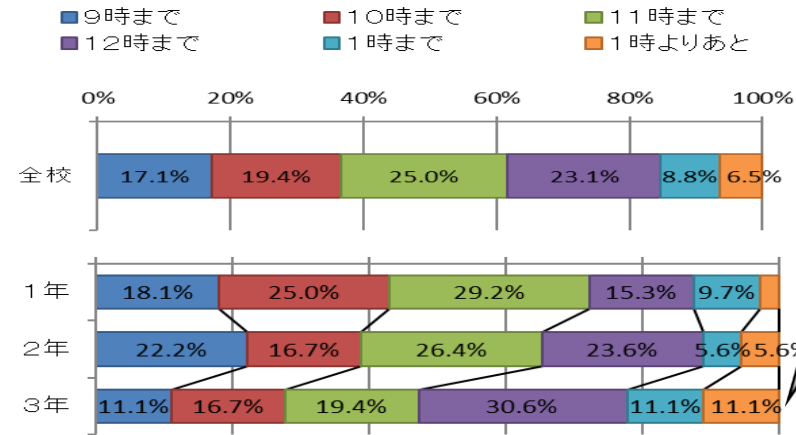
- 1.水筒の内部にサビやキズがないか
- 2.飲み物を長時間保管していないか
- 3.古くなった水筒は、定期的に新しいものに交換しているか
- 4.水筒の取り扱い表示を確認し、使用しているか



★睡眠チェック結果発表★

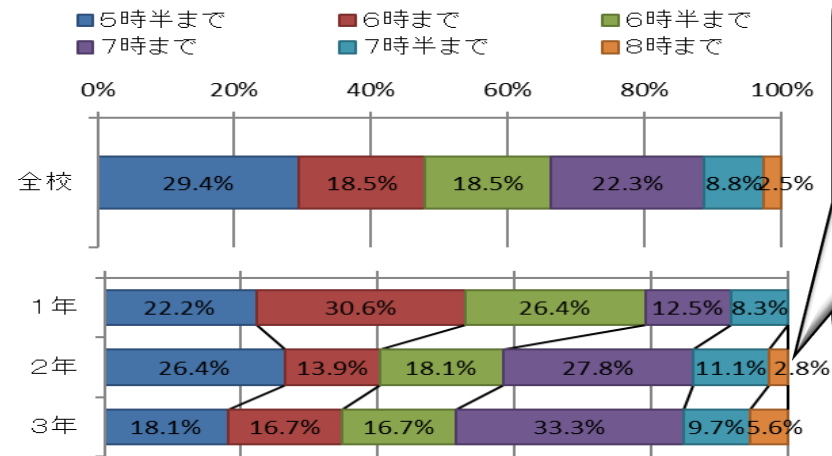
1学期に、保健委員会で実施した「睡眠チェック」より、結果をお届けします。

就寝時刻



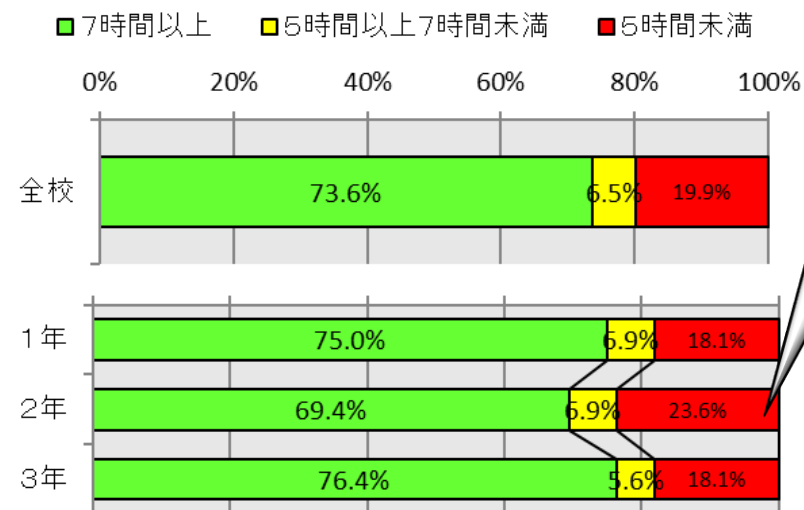
1年生は、11時までに寝ている人が、約70%います。2年生は、11時までに寝る人が多いですが、11時以降に寝ている人も増えてきています。3年生は、12時以降に寝ている人が約22%います。

起床時刻



1年生は、6時半までに起きている人が、約80%います。7時半までに起きている人は、全校で97.5%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5.6%と、1、2年生に比べて倍の人数でした。

睡眠時間



1年生は、75%、3年生も76.4%の人が、7時間以上寝ています。2年生は、5時間未満の人が約23.6%と多く、7時間以上の睡眠がとれている人が少なめの傾向があります。