

ほけん 7月&夏休み号

だより

令和6年7月24日
富山市立楡原中学校
保健室

記録的な暑さが続いている中、夏休みが始まります。長い休みとはいえ、中学生のみなさんは課題や部活動でゆっくりできる時間はそれほど多くないかもしれません。それでも、心の余裕はきっとできるはずです。夏休みだからこそ、早寝早起きで生活習慣を整え、有意義な夏休みにしてください。

夜ねむれない、朝起きられないことはありますか？

【ねむれない原因】

- ☆環境（暑さや寒さ、騒音など）
- ☆飲食（遅い時間の食事やカフェインの摂取）
- ☆寝る前のスマホ使用
- ☆体内時計の乱れ
- ☆不安や悩み事がある

【起きられない原因】

- ☆夜更かしによる睡眠不足
- ☆体内時計の乱れ

～夏休みも質のよい睡眠をとるために～

質のよい睡眠を取るためには、体内時計が乱れないことが大切です。

★ 毎日同じ時間に寝よう。

1度夜更かしをしてしまうと、朝起きる時間が遅くなる→朝食を抜く→日中は元気に活動できない→夜眠くならない といった悪循環に陥ってしまうため。



★ 寝る前にスマホを使いすぎないようにしよう

スマホから出る光が、眠りを促すホルモンの分泌を抑えられて、寝付きが悪くなってしまうため。



★ 寝る前に、物を食べないようにしよう

消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまうため。



熱中症対策は万全ですか？



暑さ指数 (WBGT) と 熱中症予防運動指針

| | | |
|--|----------------|------------------------|
| | 31℃以上 | 運動は原則中止 |
| | 28℃～31℃ | 嚴重警戒 (激しい運動は中止) |
| | 25℃～28℃ | 警戒 (積極的に休息) |
| | 21℃～25℃ | 注意 (積極的に水分補給) |
| | 21℃未満 | ほぼ安全 (適宜水分補給) |

(日本スポーツ協会より)

暑さ指数 (WBGT) とは、暑さや寒さに関する環境因子「気温」「湿度」「輻射熱」「気流」の4つを取り入れた指標です。気温と同じ「℃」で表されますが、気温とは異なります。暑さ指数が28を越えると熱中症にかかりやすいと言われており、特に蒸し暑い日は体から熱が逃げていけないため、注意が必要です。

保護者の方へ

夏休みに受診や治療をお願いします。(歯科・耳鼻科・眼科・運動器)

健康診断の結果を基に受診や治療をしてくださり、ありがとうございます。多くのお子さんから受診の結果報告を受け取りました。ご家庭の都合でなかなか病院を受診できない場合もあると思います。受診がまだのご家庭は、夏休み中にぜひ受診をお願いします。受診の結果を医師に記入していただき、担任を通じて学校へご提出ください。