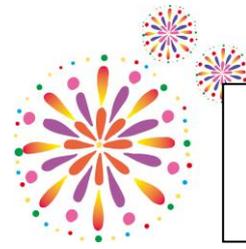


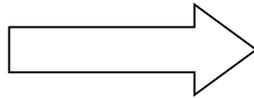
保健だより



十日町市立中里中学校
令和7年7月4日
保健室

30℃を越える暑い日が続いています。熱中症に関するニュース（救急搬送・予防法など）が連日聞こえてきます。今年の夏も熱中症に気をつけましょう。そして、さまざまな感染症の流行も油断してはいけません。『百日咳』『リンゴ病』・・・ いずれの感染症の予防は、『手洗い』『睡眠』『栄養』が基本です。

しっかり手洗い。



その後は大丈夫？

ハンカチはポケットに入っていますか？
カバンの中に置き去り・制服のポケットに入れたままのため、使いたいときに使えない人がたくさんいます。
また、ポケットやカバンで何日も入れたままで、あやしいもの（細菌等）を増殖させていませんか？

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

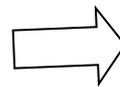
熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



**暑い夏、
温めることも
大切です！！**



♪ホカホカ〜♪ / 冷房による冷えて体調を崩している人がいます。冷やしすぎにご注意を！！

- おすすめベスト3
- 1 お風呂に入る
血行がよくなったり、疲れが取れたり、リラックスできる
 - 2 体を温める食べ物・飲み物を摂る
夏こそ熱いラーメン・うどん！
冷たい麺類に薬味を入れるのもGOOD！
冷たい食事には温かい飲み物を添える
 - 3 体を動かす
ストレッチなどで冷えて固くなった筋肉を柔らかくして血行をよくする

健康診断の結果を配付します

健康診断がすべて終わりました。結果を保健連絡用封筒に入れて配付します。医療機関での受診をしてほしい生徒について、その用紙を同封しました。また、内科健診と歯科健診を欠席等で受けることができなかった生徒用の文書も同封しました。確認をお願いします。

検査・治療をすすめられたら



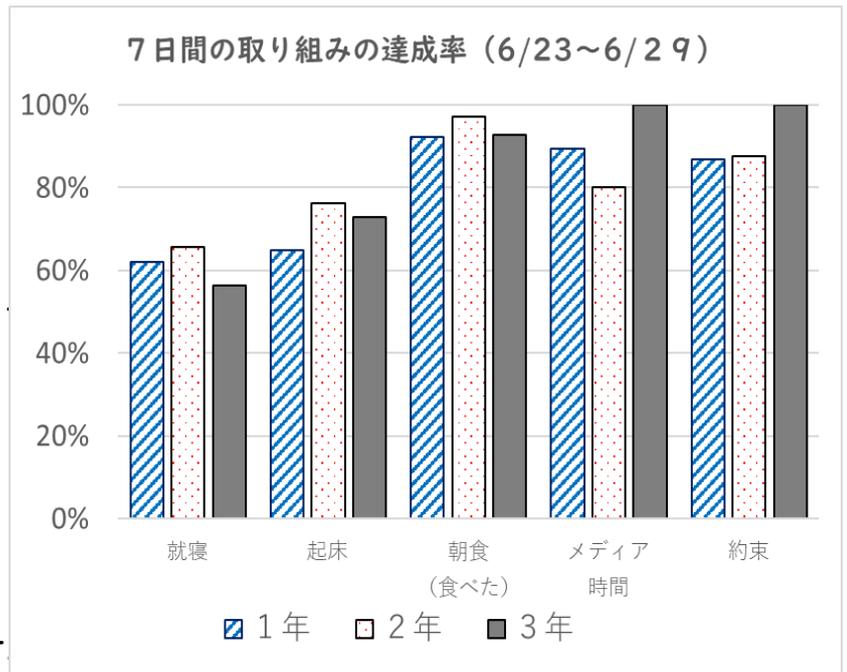
早めに受診しましょう

睡眠チェックチャレンジウィーク、がんばりました

今年度からいくつかの変更があった睡眠チェックチャレンジウィークです。いかがでしたか？目標の達成に向けてひとりひとり頑張っていたのではないのでしょうか？

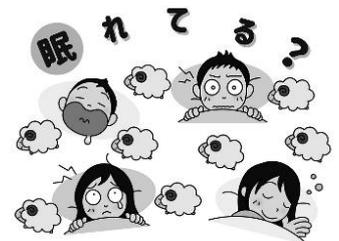
達成率は低めになっている『就寝時刻』ですが、目標が高めに設定しているため『〇』にならなかった人もたくさんいました。この1週間で感じたことを、これからの生活に生かしてほしいと願っています。そして、この1週間頑張って自分をほめてあげましょう

集計が途中ですが、その一部紹介します。次回、振り返ったことを紹介します。



よく眠ることができる環境は？

- 誘惑を近くに置かない (つつい見たくなるスマホ・タブレット類)
- 寝る直前にはメディア類に触れない ○気持ちが落ち着く環境
- 適度な暗さ ○適度な気温など
- お風呂につかる：湯船に入り一度体を芯から温める。その後体温を下げることでしっかり眠ることができるそうです。毎日暑いけれど、温かい湯船に入るとすっきりしますよ。実は、冷房で体が冷えている人も少なからずいます。そんな体のためにも湯船に。



朝ごはんを食べるためのヒント

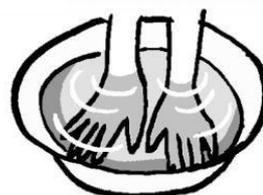


生活習慣アンケートを6月の中旬にとりました。その中のコメントにたくさんヒントがありました。

- 夜ごはん以降はお茶以外飲んだり食べたりしないから、朝はお腹がすくから
- 毎日ご飯を食べるからです (毎日食べることで、食べることができる体になっていく...習慣化がカギ)
- 眠いから、あまり食欲がない (ということは、しっかり寝て眠くなければ、食欲はでてくる)
- 好きなものがあれば食べるから (好きな食べ物が増えると、食べることも増えるかも)

暑さ対策！
冷やして
手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる可以说われています。



15℃程度の水 (冷たすぎてもよくない) に5~10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る (AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)