



令和4年7月19日(火)  
 浜北西高校 保健室

いよいよ夏休みにはいります。勉強や部活動はもちろんのこと、普段時間がなくてできないことをやってみよう、いろいろと計画を立てていることと思います。40日もあるからとダラダラと過ごしていると、あっという間に過ぎてしまいます。メリハリのある生活リズムで、充実した夏休みを過ごしましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切ろう！！

生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

<p><b>1 ヒント</b> 学校に行く日と同じ時間に起きよう</p> <p><b>規</b> 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。</p>	<p><b>2 ヒント</b> 起きたらまずカーテンを開けよう</p> <p><b>眠</b> い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。</p>
<p><b>3 ヒント</b> 体をこまめに動かすクセをつくらう</p> <p><b>屋</b> 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。</p>	<p><b>4 ヒント</b> 寝る前のスマホはやめよう</p> <p><b>寝</b> る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。</p>

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！

先日、研修会で「脳はもっと成長する！脳番地トレーニング10の秘訣」という演題で、加藤俊徳(脳内科医)氏の講演を聞きました。なかなか興味深い内容でした。

- ・脳を成長させる4つの栄養素は、「酸素」、「食事(栄養)」、「運動・経験(情報)」、「睡眠」。太陽の光が大事。
- ・質の良い睡眠(長く深い睡眠)は、日中高く長い覚醒時間が得られる。昼間眠くなってしまうのは、睡眠がたりていない。
- ・脳も筋トレと一緒に、脳番地トレーニングができる。

脳は0~18歳は成長すると言われ、使えば使うほど活性化されるそうです。規則正しい生活習慣は、暑い夏を乗り切るだけでなく、脳を成長させるためにも重要だそうですよ。

# 水難事故から命を守る「ういてまて」！！

暑い夏になると、海や川、プールと水に触れる機会が多くなり、毎年のように水の事故で命を落とすニュースを耳にします。小さな子だけでなく高校生でも大人でも、泳ぎの上手い下手に関係なく、注意が必要です。水深わずか10 cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまうと言われています。友達と一緒に盛り上がり、気持ちが大きくなりやすいので、注意しましょう。

おぼれたときのキーワードは…

浮いて待て

## U I T E M A T E

### 「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりにになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く

## おぼれている人を見つけたら…！



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を！



「大丈夫ですか？」と返答を求める声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

## 保健室からの おねがい



- ★その1 1学期に実施した「健康診断の結果のお知らせ」を配布しました。自分の健康状況を把握し、今後の健康管理に役立ててください。
- ★その2 治療のおすすめの紙をもらったけどまだ受診していない人は、時間の余裕がある夏休みを利用して受診を済ませましょう。

