

# 保健だより

令和5年7月土肥分校 保健室

毎日暑いですね。この時期は、エアコンの中にといたり、暑い環境にといたり自律神経が乱れがち・夏休みは特に生活習慣を意識して、しっかり寝て、3食食べて、2学期も元気な姿で会いましょう！！

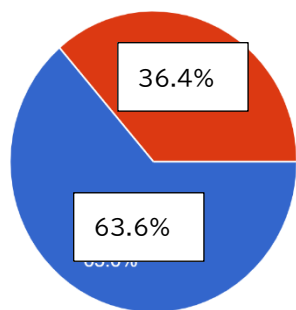


## ☆生活実態調査の結果☆

全校生徒(44名)に実施してもらいました。保健委員さんと、皆さんの生活習慣の改善に向けて今後検討します！

### 毎日朝ごはんを食べていますか？

44件の回答



● はい  
● いいえ



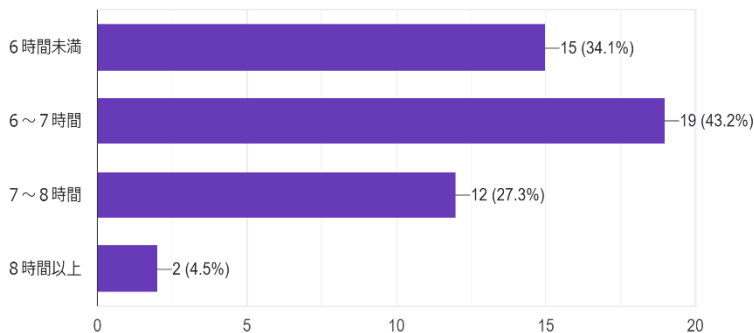
### 〔朝ごはんの効果〕

脳の活動のエネルギー源は、主にブドウ糖。朝ごはんを食べることは、脳をイキイキとさせ、1日のやる気や集中力を高めます！

静岡県全日制の平均摂取率は97%に対し、土肥分校の平均は63.6%です。食べていない人は、食べやすいヨーグルトやゼリーなどとると、今より健康な1日が過ごせます！

### 平日の夜の平均睡眠時間は？

44件の回答



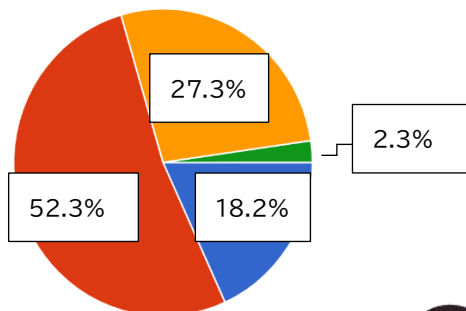
### 〔睡眠の効果〕

睡眠は、**疲れをとることや記憶の整理、ホルモンの分泌などのいろいろな効果があります。**

**高校生は、7~8時間睡眠が理想的ですが、土肥分校生は、睡眠が6時間未満の人が15人もいます。。**

### 平日夜寝る時間は？

44件の回答



● 22時前  
● 22時~0時  
● 0時~2時  
● 2時以降



左のグラフでは、午前0時以降に寝る人がやはり約15人です。

寝つきが悪いと言う人は、スマホやゲームなどを寝る1時間前には見ない、寝る前にコーヒーなどのカフェインを摂らないなどの工夫ができるといいですね。睡眠の悩みについて、個別に相談も受け付けますよ！

**良い睡眠は、良い生活に繋がります！**

# 夏休み中に健康な生活を送るポイント

## 睡眠と休養

睡眠は脳や体を休めて、疲労回復する。

お風呂につかって疲れをとろう。また、夜の歯磨きは長めに。

朝、カーテンを開けて、太陽の光を浴びよう！



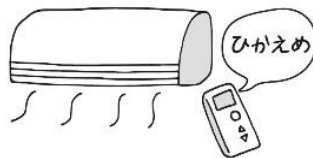
## 健康は食事から

朝食は体温や血圧を上げて夏バテをしないために、ビタミンB1を多く含む食品もとりよう  
例: 豚肉、大豆、ほうれん草、ゴマ 等

朝食後は、腸が活動して便が出やすいので、トイレに行く習慣を。

## 冷房は高めの温度に！

寒い室内と暑い屋外を行き来すると、体温や発汗を調節する自律神経が乱れる。



適度な運動をしよう。体力の向上やストレス解消に。

## 熱中症に注意！

水分と塩分を補給する。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

## 〈感染症対策〉

コロナの感染力が弱まったわけではありません！

手洗いや手指消毒、免疫力を高めるための食事や睡眠を心がけましょう！マスクは、暑い中では外すのかつけるのか各自で判断しましょう。



## 治療のお願い

健康診断の結果、治療のお知らせの紙をもらった人は、夏休み中に必ず受診するようにしてください。放置すると治療機関が長引きます。早めに受診しましょう。医師に記入してもらったら、担任の先生に提出してください。

