

7月のほけんだより

2022年度 No.4
徳島県立城南高等学校



1学期の締めくくりの時期になりました。下旬には夏休み、インターハイと、盛り沢山な7月ですが、すでに梅雨が明け、この夏は猛暑・酷暑が続くと予想されています。より丁寧な体調管理を心がけてください。

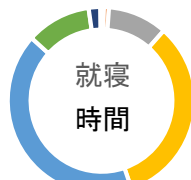
○定期健康診断で受診を勧められている人は、早めに医療機関へ行こう！

○生活習慣の改善に取り組もう！

先日の「生活習慣の振り返り&チャレンジ」アンケート結果では、朝食は、ほとんどの人が毎日食べていましたが、睡眠については、就寝時間が遅い人や、睡眠不足を感じている人、朝の支度の時間がもう少しあった方がいいと思っている人が少なくありませんでした。睡眠時間の確保と質を高める工夫で、疲労をためず身体の抵抗力を保ち、集中力アップやケガ防止などにつなげましょう。



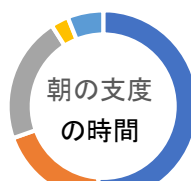
- ①毎日食べる：88.8%
- ②ほぼ毎日食べる：6.9%
- ③時々食べる：3.2%
- ④全く食べない：1.1%



- ①21時より前：0.4%
- ②21時台：0.9%
- ③22時台：10.3%
- ④23時台：33.2%
- ⑤24時台：41.9%
- ⑥1時台：11.2%
- ⑦2時台：2.0%
- ⑧3時以降：0.2%



- ①足りている：29.0%
- ②少し睡眠不足である：61.6%
- ③かなり睡眠不足である：9.4%



- ①問題ない：51.1%
- ②あと5分あった方がいい：18.5%
- ③あと10分あった方がいい：21.4%
- ④あと20分あった方がいい：3.0%
- ⑤あと30分以上あった方がいい：6.0%

夏もこれで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

その1 睡眠リズムを整える工夫

- ・寝る前にはスマホなどの使用を控える。
- ・寝る1時間以上前には入浴しておく。
- ・室温調節とエアコンの除湿機能を活用し、心地よく眠れる環境を。
- ・夜食をとるときは、消化に時間がかかるものは控える。
- ・夜遅くに行う勉強を朝や昼間の隙間時間に移行させる。



その2 夏バテ予防：胃腸のために食生活を整える工夫

- ・朝食を含めて食事内容も大切。食べ過ぎや飲み過ぎによる胃もたれ等や、冷たいものの摂り過ぎによる腹痛や下痢等が起こりやすい時期です。
- 胃腸に優しい食べ物を摂りましょう。

- 脂質が少なく、消化によい食べ物
- うどん ●とうふ ●納豆 ●白身魚 ●かぼちゃ
 - ほうれん草 ●にんじん ●バナナ ●りんご 等

- 体を温める効果のある食べ物をプラス
- タマネギ ●しょうが ●にんにく ●ネギ ●こしょう
 - 唐辛子 等

- 食欲が落ちたとき
おすすめの“ちょっとプラス”
- カレー味
カレーの香辛料が、体にこもったを汗で発散。食欲も高めてくれる。
 - 梅干し
酸っぱさの元のクエン酸が、疲れをとることに役立つ。抗菌作用もあるので、食中毒の予防にも。

熱中症対策！

暑さ指数やその予測に注意「環境省：熱中症予防情報サイト」でチェック
熱中症警戒アラートが発表されたら、いったん運動を中止し厳重警戒を。

予防の5つの原則

- ①環境条件を把握して、それに応じた活動、水分・塩分の補給を行うこと。
(水分だけでなく塩分も。のどが渇いてなくても小まめに水分塩分補給を。)
- ②暑さに徐々に慣らしていくこと。
(軽めの運動から始め、少しずつ強度や時間を1週間程度かけて調整)
- ③個人の条件を考えよう。(体力低下、肥満傾向、暑さに慣れていない、体調不良等に注意)
- ④服装に気を付けること。
(通気性・通湿性のよい服装で。直射日光は帽子などの活用を！)
- ⑤具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、必要な処置を。(すぐに先生に連絡！)



～感染症対策をした上で、マスクを外しましょう～



- ・屋外の運動に限らず、屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動・登下校 他
- ※換気やできるだけ人との距離を確保、近距離での会話を控える等の感染症対策も。
- ※部活動は各競技等のガイドラインを守る。

熱中症が疑われる場合の対応

