

# パズル

根室市立落石中学校  
ほけんだより 7月号③  
平成26年7月25日



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

### 勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

### 部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

元気で充実した夏休みを!!

### 生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると…

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています\*。夏休みの間も、いつものペースで。

\*参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省

### 気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

★コメントをいただきました★

7月10日に歯科検診を行いましたね。その時のワークシートに厚保歯科診療所の方々がコメントを書いてくれました。皆さんにお返ししますので、教えてもらったことをもう一度思い出して、夏休み中も実践してみてください★

保護者の皆様へ 「健康の記録」について

- 1学期の健康診断結果を記入した「健康の記録」をお渡します。医療機関での検査や治療が必要な場合は、2学期に向けて、夏休みを受診の機会としていただければと思います。
- 緊急連絡先や既往歴、予防接種、からだの傾向などの欄で、変更・追加等はないか、もう一度確認をし、記入をお願いします。
- 保護者印の欄に押印の上、始業式に学校に戻して下さい。

(うら面もあります☆)

# 油断しないで！ 熱中症

夏休み中は、根室を離れて全道大会にむかう部活もあります。気温も根室に比べると高いことと思います。体調管理をしっかり行い、練習の成果を十分に発揮してきて下さい。また、熱中症は、気温が高くなくても、湿度が高いときにも起こります。あまり気温が高くないからといって油断せず、学校の体育館での部活動の際などでも、定期的に休憩をとったり水分補給をしたりして下さい。

## 熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い



## 熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所に移動
- ②体温を下げる
  - ・衣服をゆるめる。
  - ・水をかけて、うちわなどであおぐ。
- ③水分補給
  - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!



## 熱中症の理解度チェック

### 正しいのは、どっち？

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

**A** **練習の最初から100%全開で。**

**運動するとき**

**B** **ウォーミングアップを十分に。**

「練習の最初から100%全開で。」が正しい。ウォーミングアップは、体を温め、怪我を防ぐために必要です。

**A** **少しずつ、こまめに。**

**水分のとり方**

**B** **のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。**

「少しずつ、こまめに。」が正しい。喉が渇くまで待っていると、脱水症状がひどくなる可能性があります。

**A** **ゆとりがあり、白っぽい色のもの。**

**衣服の選び方**

**B** **からだにフィットし、黒っぽい色のもの。**

「ゆとりがあり、白っぽい色のもの。」が正しい。締め付けが強い服や濃い色の服は、体温の上昇を助けます。

**A** **風の強い日。**

**起こりやすいのは**

**B** **急に気温が高くなった日。**

「急に気温が高くなった日。」が正しい。急に気温が高くなる日は、熱中症のリスクが高まります。

**A** **運動を続けている先輩部員。**

**なりやすい人は**

**B** **運動を始めたばかりの新入部員。**

「運動を始めたばかりの新入部員。」が正しい。運動経験が少ない人は、熱中症になりやすいです。

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!