



ほけんだより

令和3年6月30日 NO. 4
さいたま市立馬宮西小学校 保健室



ほけんだ
よりは、
うちの
ひとと一緒
に読みま
しょう。

7月の保健目標『規則正しい生活をしよう』

梅雨の合間の晴れた日には、夏を感じるようになってきました。昨年^{さくねん}に続き、マスク^{なつ}をしながらの夏^{なつ}がやってきます。体調^{たいちよう}を崩さないよう、距離^{きより}が取れるときにはマスク^{はす}を外して呼吸^{こきゅう}を整^{ととの}えてください。こまめに水分補給^{すいぶんほきゅう}をし、暑^{あつ}さに負けずに元氣^{げんき}に過ご^すしましょう。

生活リズムを整えよう!

みなさんは、毎日朝起きて、日中活動して、夜眠る生活^{まいにちあさ お にっちゆうかつ}をしています。それはなぜでしょう?

じつは、私たちの体には「体内時計」という、体のリズムがあります。でも、ヒトの体内時計は約25時間周期のため、24時間周期で動いている地球では、その体内時計を毎朝リセットする必要があります。



生活リズムが乱れると...

- 朝起きられない
 - 日中、元気が出ない
 - 集中できない
 - 夜眠くないので夜ふかししてしまう
 - そんな自分がイヤで落ち込む
 - なにもする気になれない
 - 自信がなくなる
- などが起こることがあります。

生活リズムをチェックをしよう!

☐ はや 早ね

起きる時刻に合わせて、寝る時刻を決めよう!



☐ はやお 早起き

毎朝決まった時刻に起きて、日の光を浴びよう!

蛍光灯などの明るい光でもOK



☐ あさ 朝ごはん

食べる時と体が目覚めます! 朝食抜きはやめよう!



肉・野菜・ご飯やパン・果物など、栄養バランスを考えたろう

☐ うんどう 運動

毎日、外遊びをしよう! 目安の時間は60分!

運動習慣のない人は、ウォーキングや散歩、階段を使うなど工夫しよう



し 知って防ごう! ねっ ちゅう しょう 熱中症

ねっちゅうしょう 熱中症とは



ねっちゅうしょう 熱中症とは、あつ ひ うんどう 暑い日に運動などで汗をかき、あせ 体内の水分や塩分などのバランスがくずれて、たいおん 体温の調節ができなくなり、めまい、からだ 体がだるいなどのしょうじょう 症状を起こすびょうき 病気です。ただ 正しい知識があればよぼう 予防することができます。

しょうじょう <どんな症状になるの?>



めまい、たいりょう 大量の汗、あせ は け 吐き気、おう吐、と きんにく 筋肉
のけいれん、てあし 手足のしびれ、ずつう 頭痛、ひどくなる
たいおんじょう 体温上昇、けつあつていか 血圧低下、いしきしょうがい 意識障害
と…



ねっちゅうしょうよぼう <熱中症予防のためにできること>



すいぶん えんぶん 水分(塩分)をとる

ぼうしをかぶる



くび 首をひやす



きゅうけい こまめに休憩する。
たいちょう わる 体調が悪いときは、
むり 無理をしない



うんどう あせ 運動で汗をかいて
すこ 少ずつ暑さにならず



た しっかり食べる

ねむ ぐっすり眠る



ねっちゅうしょう <熱中症になってしまったら…>

- すず ばしょ い 涼しい場所へ行き、ぬ 服をゆるめたり、脱いだりする。
- たいりょう あせ うしな 大量の汗で失った、すいぶん えんぶん 水分と塩分をとる。
- からだ ぬれタオルで体 をふいたり、かぜ おく 風を送ったりして
からだ ひ 体 を冷やす。
- みず の ばあい びょういん い 水が飲めない場合は、病院へ行く。
- いしき ばあい きゅうきゆうしゃ 意識がはっきりしない場合は、救急車をよぶ!

