

# すこやか



令和5年5月1日

三鷹中央学園

三鷹市立第四中学校

(保健室：吉野)

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで

過ごそう



5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにピッタリな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に熱くなった日は熱中症に要注意！この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。GW明けには、運動会に向けて、本格的な練習が増えてきます。油断せず、しっかりと対策しましょう。疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。

## 1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。



暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

## 熱 中症は “湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。



## 3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

## 2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



爪が伸びているため、運動中に爪が割れる人や、深爪して皮膚に食い込み、痛みや腫れがある人を保健室で手当てすることがあります。正しい爪の切り方を実践していきましょう。

覚えておこう！

# つめの切り方

## 形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

## 長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

## 切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきましたか？それとも、不安や緊張感で疲れて、朝起きるのがつらい時がありますか？まずは、GW中に睡眠を見直し、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。

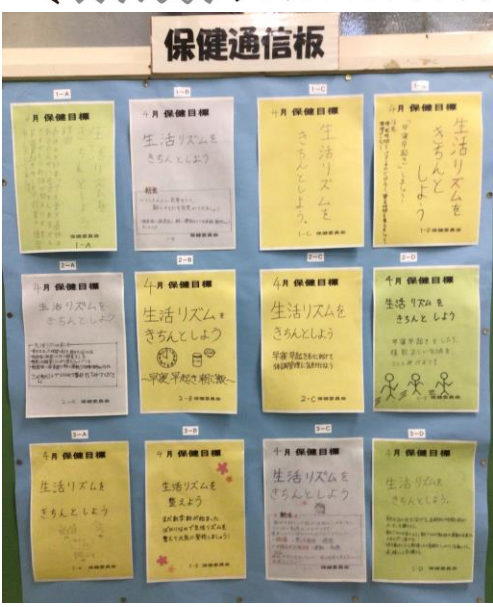
イライラ  
睡眠  
足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 職員室廊下壁の保健通信板に注目！

各クラスの保健委員が毎月の保健目標と目標達成のための豆知識や役立つ情報を調べて作成しています。作成後、学活時間に保健委員がクラスメートへミニ保健指導を行いますので、よく聞いてくださいね。この活動のねらい（願い）は、保健委員が健康に関する知識を得て発信すること（プレゼンテーション力も向上）と、クラスメートの健康意識も高めることです。ミニ保健だよりのような情報発信をしてくれるポスターもあり、多彩な表現力に「上手いな～」と私も勉強になります。初めは面倒くさくて難しいかもしれませんが、丁寧に健康メッセージを込めて取り組んでいきましょう。クラスメートの反応があると嬉しいですよ。毎月の保健目標は同じでも、各クラスのオリジナルなポスターを見比べて、自身の健康にお役立てください。