

# ほけんだより

## 8月

2014.8月 和歌山市立 貴志中学校

夏休みも残すところ、あと少しですね。今年は雨の多い夏休みだったような気がします。楽しい夏休みを過ごせましたか？

さて、ここからは2学期において生活リズムを取り戻していきましょう。

### スムーズに2学期をスタートするために

<p><b>早ね・早起きをしましょう。</b></p> <p>学校に行く日と同じ時間に起きて</p>  <p>夜も早めに布団に入って寝る準備をしましょう。</p>	<p><b>1日3食! バランスよく食べましょう。</b></p> <p>特に朝食は寝起きのエネルギー不足の体にとってとても大切なものです。</p> <p>きちんと食べる習慣をつけましょう。</p> 
<p><b>クーラーのきいた部屋にいる時間を減らしましょう。</b></p> <p>学校にクーラーはありません。暑さに慣れておかないと学校が始まってから大変。</p> 	<p><b>体をよく動かしましょう。</b></p> <p>ゴロゴロしているばかりでは2学期の始めがたらいです。</p> <p>特にクラブをしていない人は、少しずつ体を動かしておきましょう。</p> 

#### ☆夏休み中に、部活動などでケガをした人

夏休み中に学校管理下の活動(部活動等)において、ケガをして病院や整骨院に通った人は、ある一定の基準をこえた場合、「日本スポーツ振興センター」に手続きをして審査に通ると、後日、医療費が給付されます。書類などは保健室で用意をするので、保健室までご連絡して下さい。

#### ☆夏休み中に健診でお知らせをもらって受診した人や、主治医を受診した人

春の健診でお知らせをもらっていた人は「結果報告書」、主治医を受診した人は「管理指導表」を提出して下さい。(視カ手帳は9/1までです。またの人は保護者印を押して提出して下さい。)

\*まだの人は、なるべく早く医療機関を受診して下さい。

そろそろ夏の暑さに体が疲れてくる頃です。熱中症対策も必要ですが、「暑さによる体の疲れ=夏バテ」にも注意をして自分でできる予防をしましょう!

### 『夏バテ』をふせよう!

「夏バテ」とは、暑さのためにからだに不調が出ること

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、からだにいろいろな不調が出ること

自律神経とは、自分の意志とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には、体を活発に動かすときに働く「交感神経」と、体がリラックスしているときに働く「副交感神経」があります。この2つの神経のバランスが崩れると、次のような症状が体に表れます。

- ・体がだるい
- ・気がわかない
- ・イライラする



- ・熱っぽい
- ・食欲がわかない
- ・下痢、便秘がある
- ・立ちくらみ・めまい・ふらつきがある



この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の一つとして、

冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来することがあげられます。その度に自律神経



は、体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、オーバーワーク(働き過ぎ)のような状態になってしまうのです。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も、自律神経の乱れにつながります。

#### 夏バテ対策はこれだ!!



しっかりと食べましょう。ビタミンB1、B2を含むものをたくさんとりましょう! 疲れをとってくれます。



水分を十分とりましょう。汗で失われた水分を補いましょう。主に水やお茶をとるとよいでしょう。



屋外と屋内の温度差は5°C以内にしましょう。温度の調節ができないときは、着るものを工夫しましょう。



しっかりと睡眠をとりましょう。規則正しい時間に眠り、十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。