

# ほけんだより

令和4年7月21日  
江別市立中央中学校  
保健室



いよいよ夏休み！みなさんはどのように過ごしますか？長い休みなので、のんびりと体を休めたり、普段できないことに挑戦したり、実りある夏休みにしましょう。ダラダラ過ごして昼夜逆転…とならないよう、正しい生活習慣に気をつけましょうね！



<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔 Jōjō</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は「手洗い」</p> <p>なんといっても</p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 寝る 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 外気の温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当たらない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ul>	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>

## 夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果は確認しましたか？むし歯があった人、視力が低下していた人、その他、個別にお知らせをもらったという人は、この夏休みが絶好のチャンスです。普段、習いごとや部活動などが忙しくて、なかなか治療に行けないという人もいると思います。特に、3年生は受験

を控えています。受験が迫ってから、歯が痛み出して集中できない！黒板の字が見えなくて勉強につまずく！なんてことのないように、この機会に自分の体のメンテナンスを行いましょう。

## ペットボトル飲料に要注意!!

コンビニや自販機で手軽に買えて、持ち運びにもとっても便利なペットボトル飲料。夏休み中は普段以上に飲む機会も増えるかもしれませんね。こんなときだからこそ、知っておいてほしいこと…。それは、飲み方や保存方法によっては、細菌が入り込んで食中毒を起こすこともあるということ！直接口をつけて飲み、常温で持ち歩いた場合は、約2時間で飲料に適さない状態になるともいわれます。気温の高い夏場は特に気をつけなければなりません。次の3つのことを覚えておいてください。



- 1 直接口をつけるより、コップに注いで飲む方が安全!
- 2 飲み残しは冷蔵庫に保管し、なるべく早く飲みきる!
- 3 直接口をつけてのひとの回し飲みは避ける!



# 眠りのことをよく知ろう！

睡眠は疲労回復などの意味をもつ、人間にとって欠かすことのできない機能です。

しかし、部活や勉強、遊びなどで夜寝る時間が遅くなり、十分な睡眠をとれていない人がふえています。



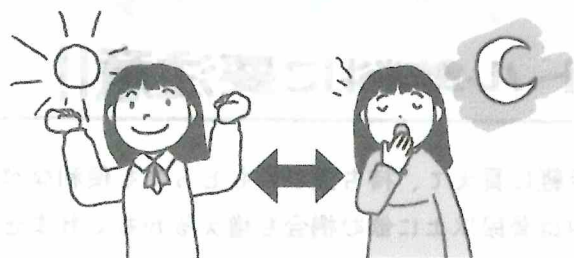
● 寝不足だと、日中ボーっとしたり、頭痛や気持ち悪さを感じたり、イライラしたりします。

● 適度な長さの質のいい睡眠は、勉強やスポーツで力を発揮するためにとっても大切です！

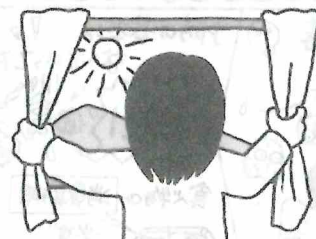
## 今日の朝ごはんは？



## 体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。

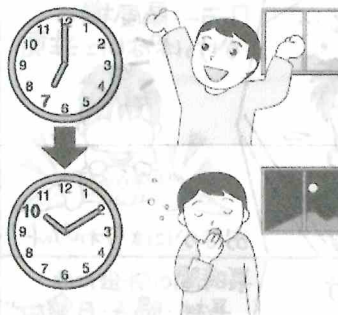


### ◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

### ◆朝、光を浴びてから 15～16 時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝光を浴びてから 15～16 時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



### つまり...

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。