

# ほけんだより



明日から夏休みです。それぞれの目標に向かって色々な体験にチャレンジをしてください。これから暑い夏が続きますが、熱中症にならないようにこまめに水分補給をして体調管理をしていきましょう。

## のどが乾く前に水分補給

### ヒトの体の約半分は水分

ほんの少し不足するだけでこんな症状が起こります

2%



のどの渴きを感じる

3~4%



イライラする  
食欲がなくなる  
皮ふが赤くほてる感じ  
ひどく疲れた感じ

5%



はっきり話せない  
息苦しい  
体がふらふらする  
けいれんする

参考：「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版」環境省

**水分不足のサインを見逃さないで!!**

脱水が進むと尿量が少なくなり、尿の色が濃くなります。

## 汗をかいた時の水分補給のポイント

### ・スポーツドリンク

発汗によって失われた電解質（ナトリウム・カリウム等）を補給します。

### ・食塩水

水1Lに対し食塩を1g~2gを入れたもの。



### 運動前

約コップ一杯

### 運動中

15分~20分ごと

### 運動後

適宜に補給

こんな飲み物は適しているのかな？

- × 緑茶に含まれているカフェインには利尿作用があるので適しません。
- 麦茶はカフェインを含まないので大丈夫です。
- × 炭酸飲料は水やスポーツ飲料に比べて、充足感が高いので摂る量が不足しがちとなり、熱中症になりやすい可能性があります。



## もしあなたのまわりの人が **熱 中 症** になってしまったら...



まずは涼しい場所へ

### 重症度Ⅰ度

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむらがえり

水分・塩分を補給。  
発汗がある場合はスポーツドリンクか食塩水。

### 重症度Ⅱ度

- ・頭ががががする。
- ・吐き気がする。

・足を高くして休む。  
・水分・塩分補給。  
・水分が取れなければ病院へ。

### 重症度Ⅲ度

- ・呼びかけに反応せず。
- ・意識がない。

・すぐに救急車を呼ぶ。  
・水や氷で体を冷やす。

## 夏休みの過ごし方

# 最高の朝時間の使い方



**脳**

のリズムに合わせて朝の時間を効率的に

部活動開始前や休日は、「脳を生かす朝時間」にチャレンジしましょう。脳にはあらかじめ備わった時間割があります。時間ごとに変わる脳の働きに合わせてスケジュールを考え朝の時間を有効に活用しましょう。午前中は、脳が最もよく働くゴールデンタイムです。

**6:00(起床してすぐ)**  
脳に光を届けて今日をスタート

窓から1メートル以内の場所に移動し光を浴びる



生体リズムは、きっちり24時間ではないので、スタートをそろえることが大切です。窓から顔を出して1分間または窓際で5分間、朝日をあびましょう。睡眠ホルモンであるメラトニンがストップされ、セロトニンの分泌が促されます。セロトニンは神経伝達物質で心をコントロールする作用があります。

**7:00(起床して1時間)**  
重要なことを確認

朝日記で行動力をアップ

睡眠中は脳内で記憶の整理が行なわれます。翌朝まだ覚えていることは、脳がまだ残すべきと判断した大切な記憶です。これを記録すれば自分にとって大切なことが分かり、行動力が高まります。

**9:00(起床して3時間)**  
最も記憶力が高まる時間帯

新しいことを覚える

**10:00(起床して4時間)**  
思考力が高まる。学習に最適

苦手な教科の学習・考える作業



9時～10時の時間帯は、最も脳が活発に働き、学習に適した時間帯です。この時間に眠気がある場合は睡眠不足か睡眠の質が悪いサインです。睡眠を十分にとることで、記憶が整理され長期記憶へととなります。朝は前日の記憶がリセットされ、記憶を収納します。思考力や集中力が発揮でき、勉強が最もはかどる時間帯です。

## 保健室からの宿題

- 健康診断で治療カードをもらったのにまだ病院に行っていない人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。
- 健康目標を立てましょう。毎日朝ご飯を食べる、就寝時刻を決めるなど、できる目標を立てていきましょう。
- 自分の「よいところ」を見つけて新しい自分を発見しましょう。

