

保健だより

伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.4

令和8年7月

1学期もあと少しです。

この数か月で、できるようになったことや成長を感じられたことはありますか。思いどおりにいった日も、そうでなかった日も、一歩ずつ積み重ねてきた毎日は、きっとみなさんの力になっています。夏休みまで、あと少しです。生活リズムを整えながら、心と体を大切にして、元気に1学期を締めくくりましょう！健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人は、夏休み中に受診しましょう。

こんな日は**熱中症**に**注意!**

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- 急に暑くなった
- 湿度が高い
- 気温が高い
- 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（=暑さ指数）が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



暑さに負けない合言葉！「ムリせず・早めに・休むこと」

「**熱中症かな?**」と思ったらすぐにやること

すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎないきましょう。



2学期の発育測定



日にち： 9月1日（火）

- 半袖、ハーフパンツの用意を忘れないようにしましょう。
- よく食べ、よく動き、よく眠ることを心がけて、2学期の発育測定を迎えましょう。



こわ〜い
睡眠負債



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



ワクワク・ドキドキしよう

ワクワクしたり、ドキドキしたりすることは、心が元気になるだけでなく、脳にもよい刺激を与えるとされています。「もっと知りたい」「やってみよう」という気持ちは、学ぶ力や考える力を育ててくれます。

もうすぐ夏休みです。読書をしたり、新しいことに挑戦したり、好きなことに夢中になったり...（熱中症に気をつけながら！）。

その経験は、きっと これからの自分の力になります。

成長していく自分自身に出会えるはずですよ。

