

暑く、じめじめとした気候が続いています。熱中症警戒アラートが発令される日も増えてきました。夏の暑さと共に疲れも出やすくなってきます。暑さに負けないように栄養と休養を十分に摂り、元気に夏を過ごしましょう。

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

メディアと上手に付き合おう

夏休みは家にいる時間が増えて、メディアを長時間使うことによる健康への悪影響が心配されます。メディアの使い方には十分気を付けたいものです。

夏休みに向けて、メディアルールカードを再度配付しますので、家庭でのメディアルールを話し合ったり、確認したりして、健康に留意しながらメディアを利用しましょう。

メディアを長時間連続して使用すると・・・

目の症状が出る。

- ・眼精疲労
- ・視力低下
- ・ドライアイ 等



体の症状が出る。

- ・肩のこり
- ・首・肩・腕の痛み
- ・頭痛 等



心の症状が出る。

- ・イライラ感
- ・不安感
- ・抑うつ症状 等



特に年齢が低いほど症状を訴えられない場合が多いので、観察が必要です。まばたきが増える、ぼやけて見づらい様子等にも着目してください。

メディアと上手に付き合うために

離す

目と画面の距離は、30cm以上離しましょう。



休む

- ・30分に1回は20秒以上、目を休めましょう。
- ・就寝1時間前からは使用を控えましょう。



正しくつめを切って、つめのトラブルを防ごう

手足のつめが長くなっていませんか。この時季は海やプール等で活動することも多いので、今まで以上につめによるけがに注意が必要です。正しいつめの切り方を知り、つめのトラブルを防ぎましょう。

間違った切り方

三角切り 深づめ



つめのトラブル

巻きづめ 陥入そう



手と足の爪を切るときのポイント

＜手の爪＞

指のカーブに沿って切る。

丸く整える。



長さは指先の皮膚が見えないくらいにします。

＜足の爪＞

まっすぐに切る

四角い形にして角は少し丸くする。



つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。

安全にプールで活動するために



天候が良い日には体育科の時間にプールでの学習をしています。夏休みにはプール開放を予定しています。左記のように、プールの中では熱中症になりやすかったり、進行していることに気が付きにくかったりするので、注意が必要です。

- 早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- プールに入る前、後に水分補給をしましょう。
- こまめに休憩・水分をとりましょう。
- 体調が悪い場合は、プールに入るのは控えましょう。



水分補給はこまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症予防のために

水分補給に適した飲み物をとろう



気温が高くなり、汗をかく量や機会が増えています。汗をかくことで体温上昇を防ぎますが、水分補給をしないしていると、体内の水分が不足して、熱中症になりやすくなります。気温や状況に合わせて、水分補給に適した飲み物を取りましょう。

水分補給に適した飲み物

麦茶・水



日常生活の中での水分補給に適しています。

スポーツ飲料



激しい運動時の水分補給に適しています。糖分も多く入っているので飲み過ぎには注意しましょう。

水分補給に向かない飲み物

緑茶・紅茶



利尿作用があり、水分が失われやすく、熱中症予防には向きません。

ジュース・炭酸飲料



過剰な糖分で高血糖となり、多尿、喉の渇きが進みます。体全体の水分が不足しやすいので、水分補給には不向きです。