

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年7月1日(月)



7月の保健のめあて 夏を健康にすごそう




保健室の人気者！
もちちゃん



熱中症に注意！！

7月に入り、これからどんどん気温が高くなることが予想されます。熱中症が心配な時期ですが、水分補給や室温の調節をするなど、熱中症対策を心がけて健康に過ごしていきましょう。また、熱中症の症状を知り、自分の体調と相談し、無理せず休憩を取ること大切です。

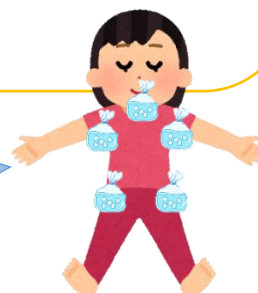
熱中症の症状と対処

軽度	中等度	重度
<p>-症状(サイン)-</p> <ul style="list-style-type: none">●汗が止まらない●めまい・立ちくらみ●こむら返り●手足のしびれ 	<p>-症状(サイン)-</p> <ul style="list-style-type: none">●頭痛●吐き気●集中力や判断力の低下●体がだるい(倦怠感) 	<p>-症状(サイン)-</p> <ul style="list-style-type: none">●意識がない●けいれん●呼び掛けへの返事がおかしい●体が熱い●普段通りに歩けない 
<p>-対処-</p> <ul style="list-style-type: none">●冷やした水分・塩分の補給●涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる)●安静	<p>-対処-</p> <ul style="list-style-type: none">●涼しい場所へ移動●十分な水分・塩分の補給●衣服を緩め、体を冷やす●安静●自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	<p>-対処-</p> <p>直ちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間、</p> <ul style="list-style-type: none">●涼しい場所へ移動●衣服を緩め、体を冷やす●安静●無理に水を飲ませない

スクールカウンセラー来校
7月16日(火)午後
この曜日以外にも調整可能です。



【冷やすと効果的な部位】
大きな血管があるところ
首、わきの下、足の付け根





メディアコントロール

「ブルーライトについて」

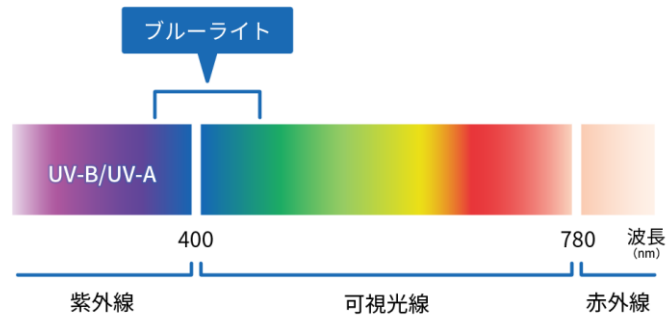


パソコンやスマートフォンの画面からでてくる「ブルーライト」とはなんでしょう？

ブルーライトって？

ブルーライトとは、光の中の光線のことをいいます。光には、大きくわけて「目に見える光」と「目に見えない光」の2種類があります。

ブルーライトは、目に見える光の中ではもっとも波長が短い光線です。



ブルーライトは体内時計を整えてくれる！？

ブルーライトは「パソコンやスマートフォンなどからでてくる光」だけではなく、太陽の光にも含まれています。わたしたち人間の体は、ブルーライトを浴びると目覚めるという性質があります。そのため、朝に太陽の光を浴びることで、すっきり目が覚め気持ちよく生活できます。

寝る前にパソコンやスマートフォンを見てブルーライトを浴びると、睡眠リズムが崩れてぐっすり眠れなくなったり、翌朝の目覚めが悪くなったりします。



ブルーライトをたくさん浴びると…

ブルーライトを長い時間見続けると、目の疲れなどがあらわれることがあります。ブルーライトは、光が散乱して一方向に進みません。そのために光がチラついてまぶしく感じたり、目の疲れを感じたりすることがあります。

また、パソコンやスマートフォンのブルーライトによって、頭痛や肩こり、睡眠リズムの乱れや睡眠不足にともなうイライラ感などがあらわれることがあります。



ブルーライトの影響を緩和しよう！

- パソコンやスマートフォンの使用時間を減らす
- パソコンやスマートフォンは、休憩をしながら使う
- 部屋は明るく、画面は暗く
- 寝る前はパソコンやスマートフォンを使用しない

メディアを長時間利用することは、体の健康にも影響することがわかりましたね。

メディアの利用時間を意識して、よい生活習慣で過ごし、元気に過ごしましょう。

★毎月19日は「育の日」です★

育の日までちょっと
早いですが…

食育

「夏休みのおやつについて」

夏休み中は、家にいる時間が長くなるため、生活習慣が乱れやすいです。

今回は食生活で特に気を付けたい「おやつ」の食べ方について学んでいきましょう！

おやつを食べ過ぎると…



● 肥満になる

糖質は体に入ると、酵素によって分解されて、体に吸収され、エネルギーとして消費されていきます。しかし、糖質を摂り過ぎてしまうとエネルギーとして消費しきれず、余った糖質は「中性脂肪」として体に残り、肥満につながります。

● むし歯になりやすくなる

食べ物に含まれる糖分は口の中の菌によって分解され、その際に生じる酸が、歯の表面を溶かしてしまいます。甘いおかしをだらだら食べていると、口の中の菌が活発になり、酸の量が増えるため、むし歯になりやすくなります。

● 糖尿病などの病気になるリスクが高くなる

肥満になったり、高血糖（血の中の糖が多い状態）になったりすると、糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなることがわかっています。

おやつはこうやって食べよう！

● 「時間」と「量」を決める。

→ “午前中や午後3時に”、“200kcal程度”

● 3食で「足りない栄養素」を含むものを食べる

→牛乳やヨーグルトなどでカルシウムを補う。くだものでビタミンを補う。

● 見落としがち！ 「飲み物のカロリー」にも注意！

以前ほけんだよりで紹介した「ペットボトル症候群」も注意が必要です。

200kcal(キロカロリー)の目安



ポテト
チップス
約1/2袋

アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

せんべい
3~4枚



どら焼き
1個



ショートケーキ
約1/2個

