

もうすぐ梅雨も明け、夏休みに入ります。気温や湿度が上がると、不快に感じるため寝苦しくなることがあります。睡眠不足は、熱中症の原因にもなります。不快な日は、エアコンや送風機を使い、睡眠環境を整える工夫をしましょう。生活リズムの崩れは、体調不良の原因になるので、各自就寝時間と起床時間を決め、睡眠時間を確保して下さい。



夏を元気に乗り切る秘訣は「睡眠」



○時間寝ればいい？

年齢別に必要な睡眠時間は、正確には決まっていません。成長に個人差があるように、一人ひとり、ベストな時間は違います。ただ、毎日同じ時間に寝たり起きたりと、リズムを作ることは大切です。体内時計が崩れると、体調不良を起こしやすくなります。日中に眠くなる人は明らかに睡眠不足です。夏休みに入っても、普段と同じ生活リズムをキープしましょう。

「社会的時差ボケ」って？

平日に十分な睡眠が取れておらず、休日に寝だめする生活をしていると、体内時計が社会的な時間と合わなくなってしまいます。ほんの1~2時間でも、平日と休日で体内時計のズレが生じると、気分が落ち込む・日中の運動や仕事パフォーマンスが低下・肥満・生活習慣病につながるという研究があります。睡眠に回せる時間はないが、24時間の使い方を見直してみましょう。

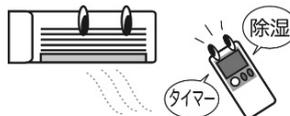
寝ないで勉強するって…？

「テスト前は一夜漬け、受験生は睡眠を削ってでも勉強。」昔から耳にしますが、実際睡眠時間を削っても成績が上がるという保証はありません。睡眠中に脳は、日中に学習した記憶の整理、定着や技術の習熟を行います。日中に短時間の昼寝をすることでも疲労した学習能力が回復するので、昼寝を取り入れている学校や会社もあるそうです。睡眠時間をしっかり確保し、脳のパフォーマンスを向上させましょう。



夏もしっかり睡眠をとるために

- タイマーや除湿機能など、エアコンを上手に活用する



- 頭を氷枕などで冷やす(頭寒足熱の状態にする)



- 寝具やパジャマはいつも清潔にし、吸湿性や通気性のよいものを選ぶ



- 就寝1時間くらい前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



熱中症予防には「のどが渴く前に飲む」

わたしたちは安静時でも、呼吸や皮膚の表面から自然と水分が失われていますが、暑い時期に汗をかくと、より多くの水分が失われます。体内の水分が減少すると体温調節や運動の機能、血流などが悪くなって、立ちくらみやめまいが生じる熱中症を招きます。

また、汗をかくと筋肉の収縮などに必要な塩分が減少し、手足のけいれんや意識障害が起きる恐れもあるため、これからの季節は水分と塩分をこまめにとるようにしましょう。

【たくさん汗をかいた時に水だけを補給すると…】



-----学校での水分補給について-----

- ★これからの時期は毎日、水分を持参するようにしましょう。
- ★体育や部活の際は必ず水分を持ち歩き、活動前後や休憩時に、こまめに水分補給しましょう。
- ★特に暑い日や運動量が多いときは、スポーツ飲料で塩分も補給するようにしましょう。



My Health を持ち帰ります

4月から続いていた健康診断が一段落したので、My Health を持ち帰ります。今年度の健康診断結果は P6 にまとめて貼ってあります。保護者に確認をもらい、P7 にハンコをもらってまだ学校に持ってきてください。

また、各種検診で治療のお知らせをもらった人は、夏休み中に医療機関を受診するようにしましょう。受診後はお知らせ用紙を学校に提出して下さい。

ハンコ P.7

◎安全に気をつけて◎

夏休み中も部活動や登下校中に怪我や事故で病院にかかった場合は学校に知らせて下さい。学校管理下であればスポーツ振興センターの災害給付の対象になります。申請は1ヶ月の合計が500点以上になります。不明な点は保健室まで問い合わせ下さい。

とはいえ、怪我や事故なく元気に過ごしてくれることを祈りながら、二学期元気な顔を見られることを楽しみにしています。充実した夏休みを過ごして下さい。