

# はけんたより7月

令和7年7月

柏市立南部中学校

保 健 室

夏休み目前です!! 夏休み中も規則正しい生活を心がけて、ケガや病気に気をつけて充実した夏休みを過ごしてください。2学期に全員が元気な姿で会えることを楽しみにしています。



## 早寝 早起き 朝ごはん

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」がおすすめです。

暑い日は、それだけで疲れるもの。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れているかも!? そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。

ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。

朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！

勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



!! 早寝・睡眠を取ることの大切さをもう少し詳しく!!

睡眠の役割は、①心身の休養、②からだをつくる、③心を強くする、④頭をよくする、ことがあげられます。

「レム睡眠、ノンレム睡眠」を聞いたことはありますか? この2つが組み合わさって、心身の疲労やストレスを回復させ、「ノンレム睡眠」時に、成長ホルモンが分泌し、骨格をつくり、免疫力も高めます。そして、

「レム睡眠」時は、記憶情報処理などに重要な働きがあり、眠っている間に、昼間に学習したことや経験したことが整理され記憶されます。また、知識が組み合わさって発展したり能力が向上したりします。

睡眠は、体と心をゆったり休養させ、すみずみまで点検してメンテナンス(機能の維持)をし、さらに向上させる役割まで果たしています。

部活で学んだことや、塾で理解したこと、しっかり身につけておきたいですよね。翌日に良いパフォーマンスをするためにも、早寝(睡眠)、朝ごはんを意識して夏休みを過ごしてみてください♪

## < 健康カード(1学期の健康診断の結果)を配付します >

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

健康カードは、自分の体の成長の様子や健康の状態を確認し自宅で保管してください。

受診対象にならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか。そうした部分に注目し、今の状態を把握し、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。



## < 南部中学校 1学期の保健室の様子 >

保健室利用件数

118人



けがの手当てで  
来た人  
55人

体調が悪くて  
来た人  
60人

各学年の来室件数

1年生 55人

2年生 34人

3年生 31人

一番多かったけが  
**擦過傷**

一番多かった症状  
**頭痛**

1学期は、入学やクラス替えなど生活の変化が体に影響しやすい時期でした。また、寒暖差や梅雨による湿気と急な暑さで、体調管理が難しかったのではないか。

成長期のこころと体を健康に保つためには、「食事」「休養」「睡眠」がとても大切です。夏休みには、この3つの中から1つ選び、意識して実践してみるのもよいでしょう。何を意識すると、自分の体や気持ちがどんなふうに変わるか、ちょっと観察してみるのもいいかもしれません◆自分のこころと体を見つめ直す、よいきっかけにしましょう。

## 熱中症 重 症 度 と 対 応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、 様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>! 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>! ただちに119番</p>

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

## 熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温  
の上がりすぎを防ぐ  
ことができる



スッキリする汗はサ  
ラサラ、疲れる汗は  
えんぶん おお 塩分が多くてべとべと



いい汗をかくために  
は、冷房は控えめに  
して運動をしよう！



汗をかいたら、こま  
めにふいたり着替え  
たりしよう！