

ほけんだより June

いちき串木野市立羽島中学校



6月には、「^は歯と^{けんこうしゅうかん}口の健康週間」と「^{しょくいくげっかん}食育月間」があります。

^は歯と口は、私たちが食べ物をとるための“入り口”です。いつもきれいに健康にしておくことで、食べ物を^か噛んで、^{えいよう}栄養として体に取り入れることができます。「^は歯みがきは、めんどう」なんて言わずに、からだの元氣のために、^は歯を大切にしてくださいね。



暑熱順化を知っていますか。



人間は、多少ですが、暑さに慣れることができます。これを暑熱順化といえます。暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。

暑熱順化のポイントは、汗をかくことです。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。個人差もありますから、暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めてください。暑さに強い身体を作りましょう。

資料は「厚生労働省のHP」より

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けて完了

歩く・走る

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



0-- 休日に「寝だめ」をしていませんか？

思春期は、最適な睡眠時間がとれにくい時期だと言われます。睡眠時間は、季節的な変化や気温、さらには月の満ち欠けなど様々な要因の影響を受けます。

次の症状が見られる人は、睡眠不足かもしれません。

- 休日にいつまでも寝てしまう。
- 午前中に眠くなる。もしくは、午前中はやる気が出ない。
- 夜はすぐに眠れる。

どうでしょうか。心当たりがありますか。

自分の最適な睡眠時間を知っておくと、体調管理に役立ちます。もし、十分に寝ているのに、午前中に眠くなったり、やる気が出なかったりする

場合は、他の問題が考えられますので、保健室へ相談に来てください。

さて、あなたの最適な睡眠時間はどれくらいでしょうか。

参考資料：健康教室6月号



保健室からのつぶやき



2年生と一緒に修学旅行に行ってきました。

3日目は、みんなが楽しみにしていたグリーンランドでした。2年生は10人全員で園内をめぐり、楽しんでいました。

さて、そんな中、ある先生が「あれが、めっちゃ怖そうなんですよ。」とある乗り物を指さしました。それを見て、私は、内心「すごい楽しそう!」と思ってしまいました。そして、「あれっ。私って絶叫マシンが好きなのかも」と思い、試しに2年生と一緒に「ミルキーウェイ織姫」に乗ってみました。グリーンランドで観覧車以外の乗り物に乗るのは初体験でした。周りを気にせず悲鳴をあげることも、自分ではコントロールできない浮遊感もとてもとても楽しかったです。この年になって、絶叫マシンが好きな自分に気づくなんて、驚きでした。ちなみに、ある先生が指さした乗り物は、「ゴクウ」でした。次回、機会があれば乗ってみたいと思います。

いくつになっても、新しい自分を発見できるものですね。みなさんも、自分の枠にとらわれずに、いろんなことに挑戦をして、新しい自分を見つけてください。



うてん 雨天でも しつない 室内でも ゆだんたいてき 油断大敵！



こまめに^{きゅうよう}休養と^{すいぶんほきゅう}水分補給をしよう。