

2024. 7. 1(月)

すこやか
鯖江市鯖江中学校
保健だより

梅雨が明けると本格的な夏が始まります。急に暑くなるので、体への負担も大きくなります。夏の健康は「暑さに対応するか」が大きなポイントとなります。暑い夏も元気に活躍するために生活習慣を見直しましょう。



熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を 36 ～ 37 度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



こんな生活
していませんか?

チェック

- ☐ 夜更かしが多い
- ☐ 生活リズムが崩れている
- ☐ 朝ご飯を食べないことがある
- ☐ そうめんや冷たいものなどを食べるが多い
- ☐ 暑い時期は冷房の効いた部屋でゴロゴロ過ごすことが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどがかわいてから水分補給をする



チェックが多い人ほど
熱中症リスクが高い
生活習慣です。

睡眠をしっかりとり



睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱って少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。

疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で睡眠の質を整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい環境を作りましょう。

冷やしすぎには注意!

入浴や軽い運動で汗を流す



冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、身体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかったり、軽い運動を生活に取り入れたりして、日常的に汗をかく時間を作りましょう。

熱中症を 予防する生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる



そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。

肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 も豊富に含まれています。





6月に鯖江市内の
中学校が同じテーマ
で学びました。 ※2年生は近々行う予定です。

怒りは人間の自然な感情であり、自分を守るための大切な感情です。怒りのコントロールができるようになると、必要な時にきちんと怒り、相手に思いを伝えることができます。また、怒らなくていい場合は冷静に対処できるようになります。

怒りへの 対処法は？

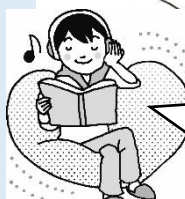


深呼吸:体をリラックスさせ、
冷静な状態に戻してくれる。

数数え:怒りの感情のピークは最初の6秒だとされ、数を10数えているうちに落ち着いて言葉をさがせる。



セルフトーク:「大丈夫」「落ち着いて」「ここで怒っちゃダメ」など自分自身に話しかけてみる。



気分転換:好きな音楽を聴く。スポーツをする。友だちと話す。好きな動画を見る。などなど...

見方を変えてみる:もしかしたら聞こえなかったのかな？急いでいたのかな？もともとイライラしていたのかな？



あなたメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

わたしメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡なかったから心配したよ。
遅れる時は連絡してほしいな。

【怒る時の3つの大事なルール】

人を傷

つけない

自分を傷

つけない

物に

あたらない



わたしメッセージで気持ちを 伝えよう！！

わたしメッセージは、「私は・・・。」と自分を主語にして相手に伝えます。相手に不快な感じを与えずに、自分の気持ちを表すことができ、その理由についても説明できます。また、自分の気持ちを分かってもらうことで怒りを和らげることができます。

「あなたは・・・。」を主語にすると、相手を責める言葉になってしまい、自分の気持ちを伝えられません。



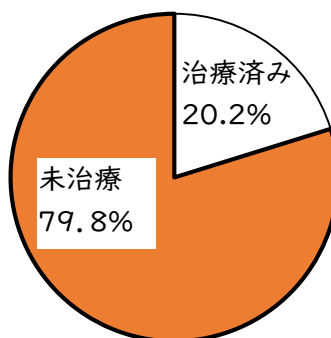
伝え方で印象が大きく変わるよ！

<<生徒の感想より>>

- 強い怒りは6秒までと分かったので深呼吸や数を数えたりしようと思いました。
- 怒るのも悪いことじゃないけど、それを自分でコントロールができるようになることが大事だなと感じました。
- 私は、結構「あなたメッセージ」で話していたので、次からは「わたしメッセージ」で話せるよう、心がけたいです。
- 私は怒るとすぐに態度に出してしまうので深呼吸をして落ち着きたいです。
- 怒りを我慢してしまい、言えなくて自分が苦しくなることがあるので、素直に言えるようになりたいです。



むし歯治療状況（速報：6/27）



歯科検診で未治療のむし歯があった人のうち、現在約2割の人の治療が終わりました。むし歯は自然には治りません。早く治せば治療も短く終わります。

夏休みに入る前にまずは予約を！！
7月中旬ごろに治療状況調査を行います。