Heart & Body
～心と体の声に耳を澄ませて～

夏休み号　保健便り

令和２年　７月３１日
緑丘中学校　保健室

７月１日～８月３１日
熱中症×コロナ対策　継続中
裏面もごらんください

●海の事故【１１８】

●登下校、部活動中も帽子着用を！

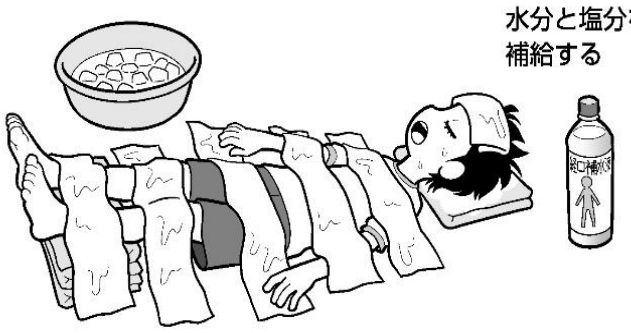
終業式後、保体部と給食部から、「夏休みの生活リズム」のポイントを伝授！「主食＋タンパク質、ミネラル」「ブルーライトは１～２時間、脳を覚醒させ、寝付きが悪くなり、成長ホルモン分泌が減る。寝る２時間前、夜９時以降はアフター９運動を！」

熱中症の応急手当

屋外にいるときは、涼しい木陰に移動する。
できればクーラーのきいた室内に移動する。
(動かすと危険な状態のときは動かさない)

体温を下げることが必要！

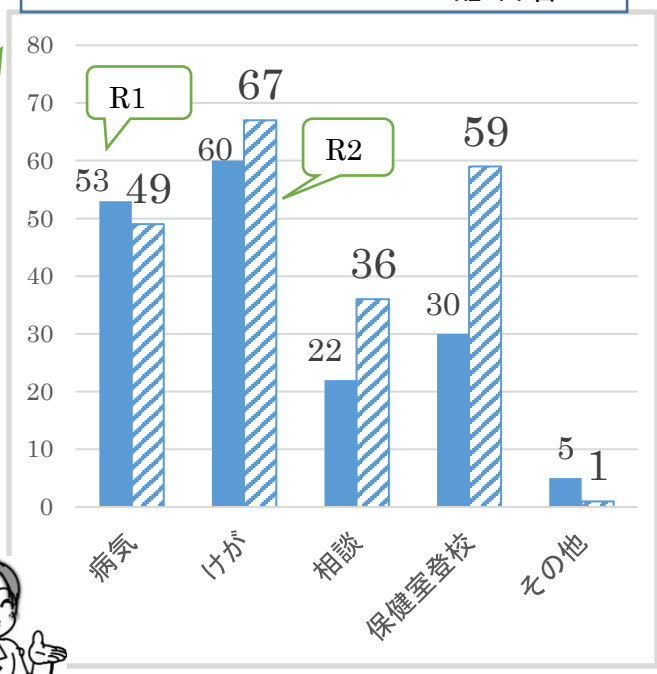
方法①　氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、うちわや扇風機で風を送る。
方法②　できれば全身を氷水にひたす。
方法③　ホースで全身に流水をかける。



今年は、212 人が来室（＋４２）。頭痛・腹痛はやや減少しましたが、深夜１時まで起きていた、便秘が続いているなど、生活リズムに起因する不調が続いています。

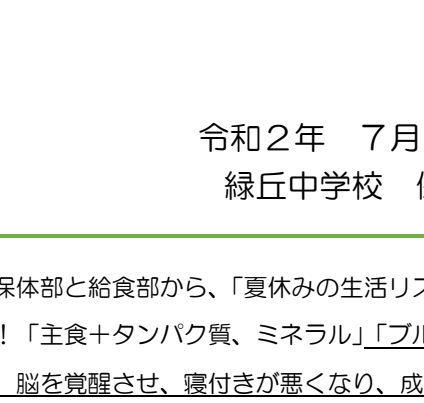
学習や進路の悩み、友だちや親子関係の悩みなど、先生やスクールカウンセラーへの相談も増えています。どんなに混乱した状況でも話すことで、原因に気づき、気持ちを整理しながら自己解決できるようになります。
立ち直る力「レジリエンス」を信じています。

１学期来室状況（人）　R1　71 日
R2　74 日



熱中症・感染症対策は生活リズムから

夏の疲れに食事・睡眠もうひとつは？



どうしてお風呂がいいの？
- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

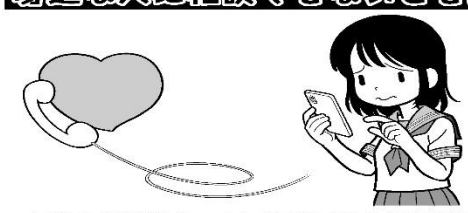
オススメの入浴方法
- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかる（15～20分）
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

先輩たちの受験術～緑中先輩からのアドバイス～

７月の睡眠アンケートでは、【夜 11 時就寝、朝６時起床の生徒が増え、朝の目覚めが８％が改善】

１　塾には通わず，分からないところは先生に聞く。
２「朝型生活」に切り替える。
　　起床５時 30 分、就寝２２時（よく眠ると、記憶力が高まります）
３　仲間と勉強を教え合った。自分の理解が深まった。
＊受験や試合の勝負は，昼間！夜はしっかり寝て，午前中に集中した。

だれかに話を聞いてほしい
でも
身近な人に相談できないときは……

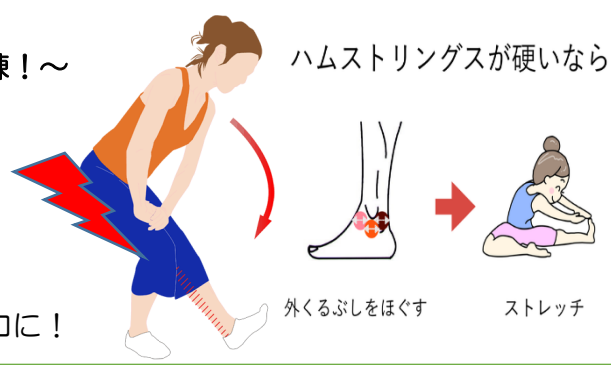


無料の電話やネットで相談できる場所があります

- 24時間子供SOSダイヤル　０１２０－０－７８３１０
- チャイルドライン　０１２０－９９－７７７７
- 子どもの人権110番　０１２０－００７－１１０
- 「いのち支える SNS相談」で検索

けが防止・足を速くするストレッチの方法～体育大会に向けて、自宅でコソ練！～

１　足首　①両足を開き，和式便座にすわるスタイル　②外くるぶしをほぐす。
２　ハムストリング（もも裏の筋肉）①もも裏全体をのばす。息を吐きながら行う。

【ジャンプ・走る・地面を踏みしめる，ばねの役割】

＊アスリートによる動画配信もあります。夏休みからストレッチの習慣を始めて、けがゼロに！