



令和2年8月3日 蟹江北中学校 保健室

年間：プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」



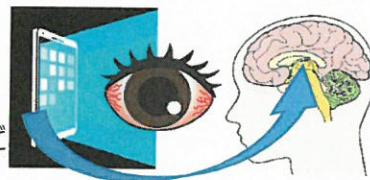
急に暑くなり、夜も寝苦しい日が増えてきました。夜にしっかり寝て、翌日に疲れを残さないためにも、空調の調節を工夫することをお勧めします。7月のプラス言葉・プラス態度のチェックシートの取組を点検する中で、睡眠とメディアにかける時間について心配な点がありました。暑い夏を乗り切るたくましい心と体を身につけるためにも、今一度自分の睡眠時間を見直してみてくださいね。

## 睡眠とスマートホンが発する光について考えよう ～夏休みこそ健康と向き合うとき～

### ★寝たのにまだ眠い…そんな人は、スマートホンが発するブルーライトが原因かも！？

ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝に太陽の光を浴びることで体内時計をリセッ  
トし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。

そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間だ」と勘違いします。すると、内  
臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になっ  
てしまうのです。昼夜逆転の原因にもなるので注意が必要です。



#### ○身近で「ブルーライト」を発しているもの

スマホ、タブレット、コンピューターゲーム、パソコン、テレビなど

#### ○特に危険なスマホやコンピューターゲーム 何でいけないの？

スマホやタブレットは手元で使うので、画面と目の距離が  
近くなり、ブルーライトの影響も大きくなるからです。



### ★睡眠は体の疲れをとるだけではない！？

脳の神経細胞は、毎日たくさん働いて熱くなっています。脳の神経細胞の疲れは毎日睡眠をと  
って冷やすことでとれ回復しています。

#### ○成長ホルモンの分泌ってスゴイ！

寝ている間にたくさん分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を生長させています。また、成長  
ホルモンは細胞の新陳代謝を高めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

#### ○睡眠の質を高めるために・・・

布団の中に入る30分前からスマホやコンピューターゲームの使用は避けましょう！

ダラダラと寝るのではなく、いつもだいたい決まった時刻に寝て起きよう。



# 夏に気をつけたいけがや病気のあれこれクイズ①～③

## ① 夏に多いけがのうち、正しい処置はどちらか考えてみよう！

Q1 虫にさされたときは、温める方がいい？（Yes / No）

Q2 鼻血が出たときは、上を向いて寝転がった方がいい？（Yes / No）

解説

Q1：虫に刺されたときは、温めず、水で洗って冷やすとよいでしょう。刺された部分をかかずに、薬を早めに塗りましょう。

Q2：鼻血を飲むことで吐き気が誘発されることがあるので、寝転がらず、下を向いて小鼻にある止血点をつまんでしっかりと圧迫しましょう。



## ② 热中症予防と新型コロナウイルス対策について考えてみよう！

Q1.運動中、熱中症予防のためにマスクを外すこともあるけれど、せきやくしゃみが出たら手で押さえるといい？（Yes / No）

解説

運動中にマスクをしていない状態でせきやくしゃみが出るときは、手のひらではなく、袖でブロックしましょう。手で受けると、その手でいろいろな所を触ってしまうからです。手で受けたときは手洗いをしましょう。



## ③ 脱水を起こさないために、どんな水分補給が適切か考えよう！

Q1.のどが乾かないときは無理に水分をとらない方がいい？（Yes / No）

解説

水分を補給してもすぐに体内に吸収できる訳ではありません。喉の乾きを感じたときにはすでに2%の脱水だといわれています。こまめに水分補給しましょう。

また、食事でも約1ℓの水分を補給しています。朝ご飯もしっかり食べて登校しましょう。

※食中毒発生防止のため、金属製容器にスポーツ飲料等を長時間保管しないようにしましょう。

容器の内部にサビや傷がないかも確認し、古い物は取り替えましょう。

運動するとき・部活動のとき

## 水分補給のタイミング

### 1 運動する前に

ウォーミングアップで体温が上がりすぎると防いでくれます

のんびり



### 2 渴く前に

運動中に水分はどんどん失われます。  
のどが渴く前にこまめに補給して

### 3 お疲れさまで

あとは帰るだけ…でも、  
水分補給を忘れずに

のんびり

のんびり

クイズの答え①Q1 No、 Q2 No、 ②Q1 No、 ③Q1 No