

## 今日で1学期も終了！！ しかし、北高生の夏はまだこれから！！

今日で1学期が終了しますね。少しホッとしている人も多いのではないのでしょうか？

しかし、北高生の夏は特別授業に部活動に…とこれからも忙しく過ぎていきます。

「夏休みだ〜」とボーっと過ごしていたら、あっという間に時間は過ぎていきますよ。

暑い夏はドラドラしがちですが、夏こそ ON/OFF を切り替えて、健康で実りある毎日を過ごしましょう！！



### 充実した夏休みのヒケツは

## 生活リズム

**夏** 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

高校生にはなかなか難しいけど…  
せめて6時間は確保しよう

#### 睡眠は「8時間」を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



#### ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

#### 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時

#### 脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

#### 体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後0時

#### 昼食

### 体と心が 健康になる生活リズム♪



午前6時

#### しっかり睡眠

午後6時

#### 夕食

#### 栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2〜3時間前には食べ終わりましょう。



※時間は目安です

### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

#### 生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょ。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょ。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

### 【保護者の皆様へ】

今年度の生徒定期健康診断が終了いたしました。  
結果のお知らせについては、歯科検診・色覚検査（希望者のみ）については全員配布、その他の検診については、所見があった生徒に配布しております。  
また、定期健康診断結果の一覧を、三者面談期間中に担任の先生方から直接渡していただきます。

例年、歯科・視力（眼科）については、受診率が低い状況です。  
生徒たちは、勉強・部活動に忙しく、また保護者の皆様もお仕事等でお忙しいので、なかなか受診する機会が取りづらい状況かと思いますが、夏休み期間中など少し時間に余裕ができた時期を利用し、ぜひ受診をお願いします。  
特に、心臓・腎臓検診にて、「要受診」と診断された方は、学校生活において管理が必要な場合があります。医師による管理指導表の提出が必要な場合もありますので、必ず、この夏季休業期間中に受診を済まされてください。

学校の健康診断は受けたからおしまいではなく、異常があった場合、その後の病院受診までがとても大切です。  
受診された後は、受診報告書（受診勧告書の下記欄を記入したもの）を保健室までご提出ください。



### 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK！と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報と特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



今号の北高 SMILE は裏面もあります！保健委員が熱中症対策について特集記事を書いています！  
しっかり読んで、今シーズン、熱中症ゼロを目指そう！！



# 北高 SMILE

特別版  
みんなで防ごう！熱中症！号

作成：3年1組・3年2組  
生徒保健委員

いよいよ夏本番！夏休みも、勉強に部活動にと忙しい北高生に向け熱中症対策の保健だよりを作成しました！これを読んで、一人一人が熱中症への意識を高めてほしいです。自分のみならず、仲間にも声をかけ、みんなで熱中症ゼロを目指しましょう！！



## 熱中症が起こりやすい3条件

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温(湿度)が高い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・急に暑くなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養不足</li> <li>・体調不良</li> <li>・脱水状態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・小遣れない運動</li> <li>・水分をとっていない</li> </ul>

大切なこと  
→ 「のどが渇いた」と感じる前に水分をしっかりとろう

## ！熱中症の

## 5W1H!!

What?! [熱中症の症状は?]  
 ・めまい      ・頭痛  
 ・筋肉痛      ・けいれん

Who?! [誰がなりやすい?]  
 ・普段から運動をしていない人!!  
 ・暑さに慣れていない人!!

Why?! [なぜ熱中症になる?]  
 ・体温調節がうまく働かず  
 体の中に熱がたまって、  
 体温が上昇し、生じる!!

Where?! [どこでなりやすいの?]  
 ・運動場!!      ・お風呂場!!  
 ・体育館!!

When?! [いつなりやすい?]  
 ・気温、湿度が高い日!!  
 ・急に暑くなった日!!

How?! [どのように予防するの?]  
 ・こまめな水分補給!!  
 ・服装を工夫する!!



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。





# 熱中症予防のキギは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣

私たちの体は動かすと体内で熱が生まれ、体温が上昇します。日々の生活習慣がこの体温を調節する機能に影響してきます。



### こんな生活していませんか?

- 夜ふかしが多く睡眠不足 □ 朝ごはんを食べないことがある
- 生活のリズムが乱れている □ 冷房の効いた部屋でゴロゴロ
- 冷たいものばかり摂りすぎ □ 喉が渴いたから水分補給しているものを食べることも多い



## 熱中症を予防する生活習慣

- 睡眠をしっかり取る  
睡眠時間が短いと疲労がたまり、体温調節機能が弱まる  
**対策** 1日8時間程度夜の睡眠と早起き
- 適度に汗を流す  
涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと体温が上がると共に体温調節や発汗がうまくできなくなる  
**対策** 運動などで汗を流す
- 栄養バランスの良い食事をする  
栄養バランスが偏ると疲れが取れにくくなる  
朝食抜きはエネルギー不足になる  
**対策** 米・魚・野菜・卵などの栄養バランスを考える
- こまめに水分を補給する  
水分が不足すると血液の量が減り、熱を外に逃がしにくくなる  
**対策** 30分に1回飲むタイミングを決め、湯く前に水分をとる

