



市川市立第四中学校 保健室

真夏のような蒸し暑い日や反対に涼しい日があり、体調を崩している人が多いです。試験が終わり、夜更かしする人も多いと思いますが、夜は早めに眠って体を休ませ、すっきりした頭と体で部活動や勉強などがんばってください。

アウトメディアにチャレンジ！



5月28日（水）～6月3日（火） 土日を除く平日の5日間で帰宅後にアウトメディアにチャレンジが行われました。4コースから自分がチャレンジしてみたいコースを選びます。（学習で使う電子メディアは利用時間に含みません。）

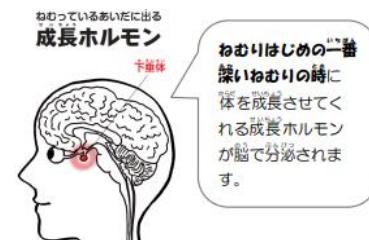
次回は、9月17日（水）～9月23日（火）です。自分の生活を振り返るよい機会です。家族のみなさんと一緒にアウトメディアにチャレンジしてみませんか。

日本は世界で1番〇〇

日本：7.3時間
アメリカ：8.8時間
韓国：7.85時間

日本は世界で1番睡眠時間が短い国です。アメリカのドジャースというチームに所属している大谷翔平選手は睡眠をとても大切にしています。アメリカの睡眠意識はとても高く、睡眠について学校で学ぶ機会が多いそうです。また仕事ができるビジネスマンは夜しっかり眠るという意識でいるそうです。大谷選手も国内で移動しながら試合をしていますが、時差があるので「いつ寝るかの準備を数日前からしっかり計画的にやる必要がある。」と話しています。計画通りに自分を律する姿はチーム内でもリスペクトされています。

睡眠は、生涯不要になることはありません。みなさんも自分の生活を考えて「睡眠計画」を立ててみてはどうしょうか。



○朝食と栄養バランス○

5月23日（金）に2年生の食育講演会が行われました。大塚製薬の山中英勇さんのお話は「将来の健康のためにも、今からバランスの良い朝食習慣をつけ、継続ていきましょう」という内容でした。一部紹介します。

- 朝食を食べることで体内時計を整える。→肝臓・腎臓・筋肉などの末梢時計の針をリセットする。朝起きて2時間以内に朝食を食べることがポイント！
- 朝、バランスの良い朝食を食べることで、脳の働きを活性化させる。→血糖値の上昇、脳や内臓などの体の内部の温度が上昇すると脳の血流量が増加する。

朝食 Q&Aでは、バランスの良い食事や体についてわかりやすく教えてもらいました。

Q1 次の3つの食品のうち、一番体温を高める食品はどれ？ 答えは↓

- ① 塩おむすび
- ② ハムチーズトースト
- ③ 野菜サラダ

Q2 脳や身体のエネルギー源はどのくらいの期間で補っていかなくてはいけない？

- ① 1日
- ② 1週間
- ③ 10日

Q3 肌は何日で生まれかわるのでしょうか？ ①3日 ②30日 ③300日

Q4 筋肉は何日で生まれかわるのでしょうか？ ①1時間 ②10日 ③100日

☆なりたい自分になるために継続して朝ご飯を食べ続けることが大切です！

熱中症の予防と対処法

- こまめな水分補給(少しづつ飲みましょう)
- バランスの良い食事（午後の糖質と脂質の取り方に注意を！）
- 質の良い睡眠



☆体の中で最も多く水分を蓄えられるのは「筋肉」です。

筋肉量が少ない=持っている水筒が小さいので、少しの暑さでも脱水症状となりやすい。大きい水筒を持ち、水分をしっかりと蓄えるには、筋肉量のアップが必須！



熱中症の応急処置は「FIRE」

F Fluid(水分補給)

お茶やスポーツドリンクなどを飲ませましょう。
※無理やり飲ませることはやめましょう。

R Rest(安静)

涼しい場所に寝かせて休ませましょう。
このとき足を高くします。

I Icing(冷却)

衣服をゆるめ、うちわで扇風機を用意しましょう。首、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

E Emergency(119番)

自分で水分補給ができないときや意識がおかしいときは、救急車を呼びます。

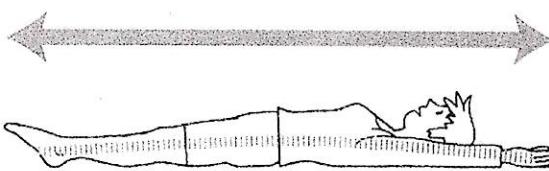
朝ごはんで水分や塩分をとろう！





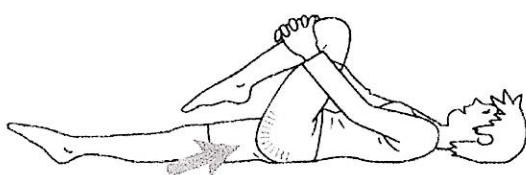
腹斜筋のストレッチ（左右、両方）

仰向けに寝て両手を横に広げて両膝を立てます。
両足を揃えたまま、足と顔を逆方向に倒します。
そのままおよそ30秒伸ばします。

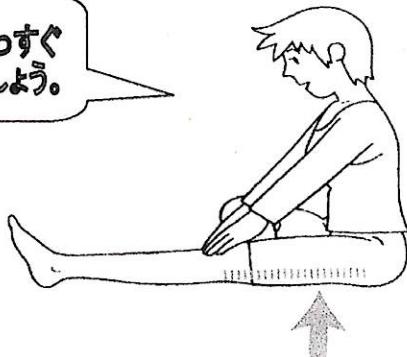


全身のストレッチ

手と足がそれぞれ外方向にひっぱられているように
体全体をおよそ30秒伸ばしましょう。



背中はまっすぐ
伸ばしましょう。

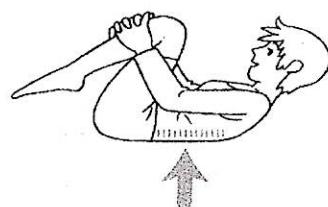


膝から太もも裏のストレッチ（左右、両方）

軽く足を広げて座ります。片方の足は軽く曲げて楽な姿勢
を取ります。背中に一本、棒を入れたつもりで、お腹を
支点にしてゆっくり体を伸ばした足の方に倒します。
そのままの姿勢でおよそ30秒。

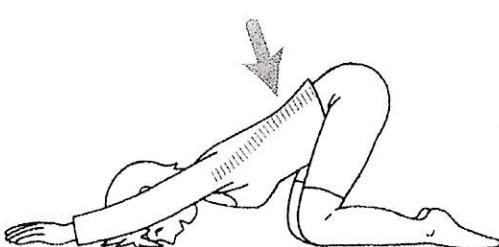
おしりの筋肉のストレッチ（左右、両方）

仰向けの姿勢から、片足をゆっくり引き寄せて、気持ちが
いいところで、そのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしま
しょう。



腰背筋のストレッチ

仰向けの姿勢から、おへそをのぞき込むように、両足を
両方の腕で抱えこみます。腰から背中の筋肉が伸びた
ところで、胸に引き寄せるのを止めます。
そのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしましょう。



背中のストレッチ

四つん這いになります。足はそのままで、両手を前に伸ば
します。お尻を突き出し、まっすぐ腕を前に伸ばします。
おでこを床に付け、そのままの姿勢でおよそ30秒背中の
筋肉を伸ばします。

足のつけ根のストレッチ

四つん這いから、かけっこスタート時の姿勢をとります。
片膝は立てて、片足は後に引き、膝を床につけるように
ゆっくり腰を落とします。
そのままおよそ30秒伸ばしましょう。

自分のペースでゆっくりと根気よく続けましょう