



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。試験前で夜遅くまで勉強に励む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勉強をがんばってください。

アウトメディアにチャレンジ!



6月12日(月)～6月19日(月) 土日・千葉県民の日を除く平日の5日間で帰宅後にアウトメディアにチャレンジを行います。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。)

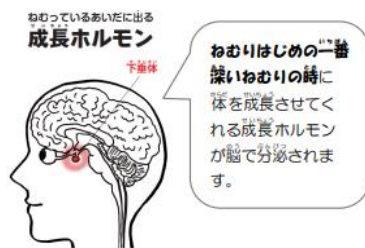
普段みなさんがメディアとどのように付き合っているのか、睡眠時間はどれくらいとれているのか、自分の生活を振り返るよい機会です。家族のみなさんと一緒にアウトメディアにチャレンジしてみてください。 「アウトメディアにチャレンジカード」 [見本裏面](#) ↑

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

第1回目のミニ集会で話をしましたが、日本は世界で1番睡眠時間が短いです。WBCで活躍した大谷翔平選手はアメリカのエンゼルスというチームに所属しています。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、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でしょうか。

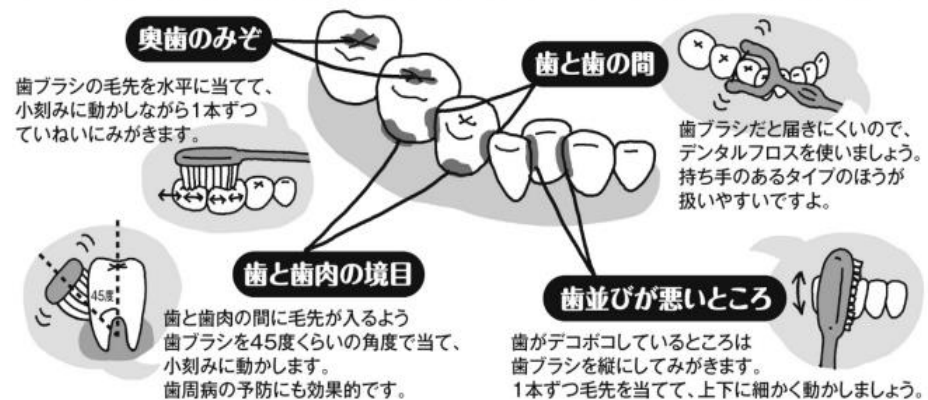


〇むし歯予防大会〇



6月7日にむし歯予防大会が行われました。本校からは3年2組小林桜子さんと3年4組清水遼晶さんが参加しました。むし歯が1本もなく、歯並びのきれいな人として歯科検診で選ばれ、学校の代表として表彰されました。むし歯のある人もない人も、むし歯予防と感染対策に食後(給食のあと)の歯みがきをおすすめします!

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



熱中症の予防と対処法

- ① こまめな水分補給(マスクをずらしてチョコチョコ飲みましょう)
- ② 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!)
- ③ 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。	I Icing(冷却) 衣服をゆるめ、うちわであおぎましょう。首、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。
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。	E Emergency(119番) 自力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。

朝ごはんでは水分や塩分をとろう!

