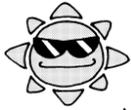


# ほけだがもり7月

大分市立舞鶴小学校  
保健室  
令和3年7月14日

もうすぐ夏休みですね。新しい学年になり約4か月、みなさん元気にがんばりました。1学期も残り1週間、暑さと上手く付き合いながら、元気に過ごしましょう！



## WBGTってなんだろう？

WBGTという言葉を見たことがありますか？ WBGTとは暑さ指数のことで、**熱中症になる危険がどれくらいか**を表しています。毎日、運動場で測定したWBGTを、保健室前と北校舎の階段に掲示しています。給食の前後や外に出る前に、今の危険度はどれくらいか確認すると、自分で熱中症予防ができてよいですね。



## 熱中症になると、どうなるの？

こんなときはすぐにおしえてください！



- ◆めまい
- ◆立ちくらみ
- ◆筋肉痛
- ◆汗が止まらないなど



- ◆頭痛
- ◆はき気
- ◆だるい
- ◆力が入らないなど



- ◆意識がない
- ◆けいれん
- ◆体温が高い
- ◆まっすぐ歩けないなど



## 熱中症って防ぐことができるの？



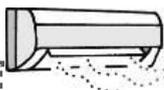
①規則正しい生活で体調管理

②水分はこまめに回数を多めにとる



③運動するときはこまめに休けいを

④体調の悪いときはむりに動かない



## “冷房病”に気をつけて！

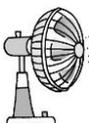


エアコンをきかせたすずしい部屋に長時間いると体温を調節する機能がにぶくなり、外との暑さの差についていけず、冷房病になることも。

部屋の中と外の気温の差は5°C以内が望ましいとされています。

大丈夫と思われがちな「せん風機」も、体の1か所だけに当て

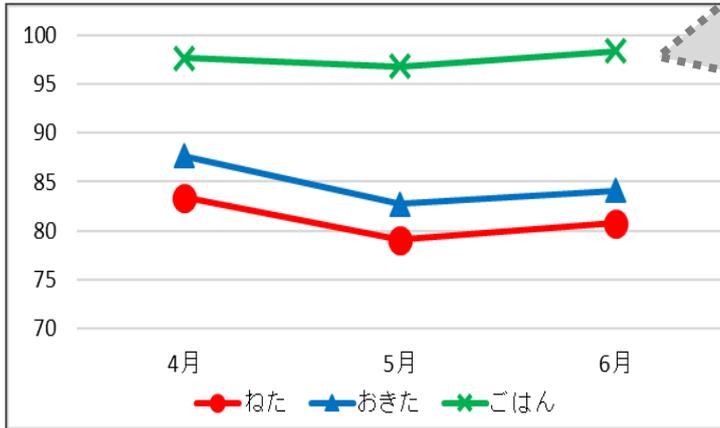
つづけると、その部分だけ血管がちぢんでしまい、体温を調節する機能がこわれてしまいます。首振り機能を活用して、少なくとも体から2メートルくらい離して使しましょう。



# 舞鶴っ子カード4～6月結果

## ① 休日等の達成率の全校平均（月）

	4月	5月	6月
ねた時間	83.4	79.1	80.8
おきた時間	87.6	82.8	84.1
朝ごはん	97.7	96.8	98.4

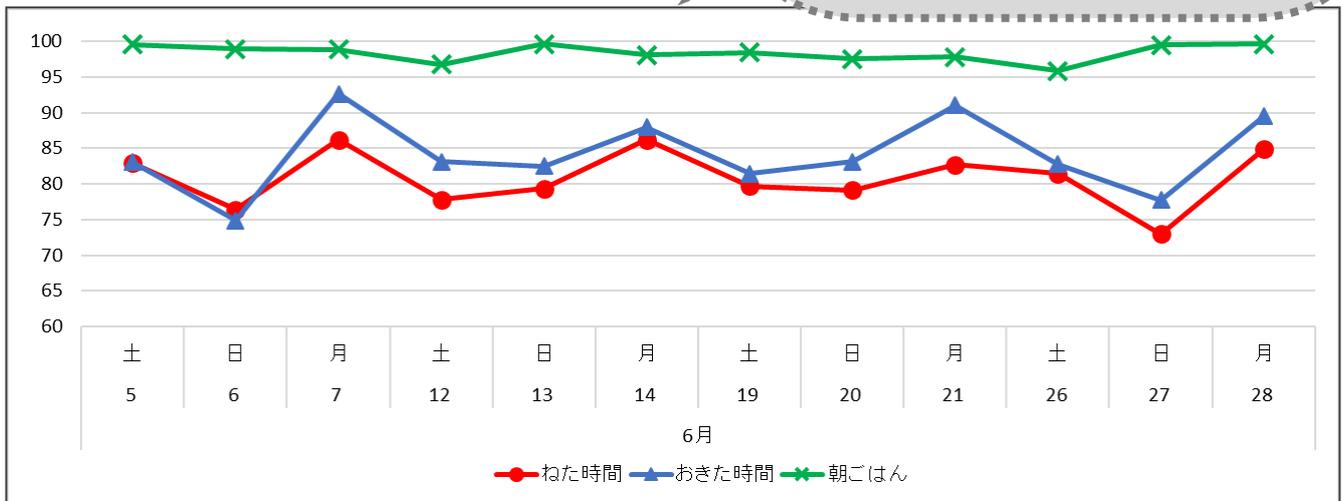


「ねた時間」「おきた時間」の達成率の全校平均を見てみると、4月が最もよかったです。5月は、ゴールデンウィークがあり、連休が多かったので、その間の達成率が低くなっていました。6月は祝日がなかったにもかかわらず、達成率はほぼ横ばいとなりました。

「朝ごはん」は、ほとんどの児童が休みの日も毎日食べているようです。早ね・早おき・朝ごはんの習慣をつけて、元気な体をつくりましょう！

一日ごとの結果から、「日曜日の夜ねる時間が守れた」「月曜日の朝おきる時間が守れた」人は多いようですが、「土曜日の夜ねる時間が守れた」人と「日曜日の朝おきる時間が守れた」人が少ないことがわかります。

## ② 休日等の達成率の全校平均（日）



## やすひ 休みの日のねすぎは、からだ 身体によくない…！？

わたしたちは、体の中に体内時計をもっています。体内時計の1日は25時間なので、毎日1時間ずつずれてしまっていますが、朝の光を浴びることで、ずれを直して新しい1日をスタートさせています。

朝ねぼうした日は、太陽の光を浴びる時間が遅くなるので、体内時計のリズムがくるってしまい、日中に眠くなったり、眠りたい時間に眠れなくなってしまいます（時差ボケ状態）。

学校がある日と、休みの日で、ねる時間や起きる時間がずれることで、引き起こされる“睡眠リズムのずれ”を「ソーシャル・ジェットラグ」と言います。この「ソーシャル・ジェットラグ」によりずれてしまったリズムは戻りにくく、週末前半まで眠気やつかれ、イライラなどの症状が残ってしまうといわれています。

土曜日や日曜日に、ねる時間・起きる時間がずれてしまう人は、学校がある日と2時間以上ずれることがないように、気をつけていきましょう。

