

すこやか

おうちの人といっしょに読みましょう

令和3年6月30日

笠間小学校 保健室



夏休みまで残り1か月を切りました。暑さが厳しい毎日ですが、感染症対策や熱中症対策を十分に行って、健康な生活を送っていきましょう。

よい眠りで、毎日元気に過ごそう

参考：養護教諭研修会講義

講師：ユークロニア株式会社 菅原洋平 先生

「最高の24時間の使い方～睡眠改善と生産性向上を実現する具体的な方法～」

6月に実施した「元気ウィーク」の取り組みの中で、1週間の睡眠時間を記録しましたが、みなさんは起きる時間や寝る時間を意識して十分に眠ることができましたか？暑さが厳しくなって、寝苦しくなる日も多くなる季節です。毎日元気に過ごせるよう、“快眠（＝よい眠り）”のためにできることを紹介しますので、ぜひ、おうちの人と一緒に試してみてください。

★ 規則正しい生活とは、起きる時間をそろえること

早寝早起きは規則正しい生活の基本となりますが、毎日起きる時間をそろえる生活をしていくと、自然と目が覚めるようになります。そして、夜もまた自然と眠気がやってきます。早寝早起きが苦手な人は、まずは「毎日〇時に必ず起きる」という目標を立ててみると良いかもしれません。

★ うたた寝は我慢！

いつも寝ている時間より前に眠くなって、座ったまま寝てしまう・・・いわゆる「うたた寝」をしてしまうと、いざ寝ようとしたとき（本睡眠）に、深い睡眠に入りづらくなります。（睡眠圧の低下）うたた寝はできるだけ控えて、本睡眠が深くなるようにしましょう。

★ 誰でもできる5つの快眠法

- ①頭を冷やして足首を温める
- ②寝る1時間前にお風呂に入る
- ③目、首、仙骨（骨盤）を温める
- ④部屋は暗くして寝る。（明るくしたいときは、足元を照らすなど目に光を入れない工夫を。）
- ⑤ひざ下に冷温水を3回交互にかける



暑い日が続きます・・・熱中症に気をつけて

【熱中症になりやすいときは・・・】

熱中症になりやすいときは、つぎのようなときです。
・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い



△急な温度変化も熱中症の原因になるので、エアコンの設定温度にも気を付けましょう。

★ 本日配付した熱中症予防啓発資料も、おうちの人と一緒に読んでみてください。



新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをつけて生活しなければならず、いつも以上に熱中症の危険が高くなります。熱中症予防のためマスクを外すときには、ほかの人と2メートル以上（最低1メートル）はなれましょう。また、外す前には、まわりの人に一言声をかけましょう。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の症状は似ているという話もあります。日ごろから自分の体の様子をよく観察し、いつもと様子がちがうと感じるときには、無理をせず休養しましょう。

いつもの対策も忘れずに！



暑さをさける



ぼうしをかぶる



こまめに水分をとる



日ごろから運動をする



早めに休む