

# ほけんだより

令和3年7月2日 No.6

## ふだんじっとしているときでも 1Lくらいの水を飲みましょう



汗の役割は、身体の体温が上がりすぎるのを防ぐこと。皮膚から蒸発するとき、運動などで生まれた余分な熱を汗が持ち去ってくれます。そのお



かげで、私たちはいつもほぼ同じ体温を保つことができます。

**人間の体の約60%は水**でできています(女性は少し少なく55%ほど)。体重48キログラムの女性の場合なら、26.4Lの水があります。2Lのペットボトルにすると13本ほど！すごい数ですね！この水分は、約2.5Lが尿や便、汗となって毎日出ていきます。ということは、毎日減った分の水を補給しなければいけません。食事で1L補給、体内で作られる水が0.3Lくらいあるので、残りの**1.2Lを飲み水として毎日とる必要があります。**



というわけで、の中の答えは**1.2L!**でした！  
運動で汗をかいた人はかいた分、さらに補給が必要です！！  
学校に持ってきている水筒には、どのくらいの量が入りますか？  
たっぷり持ってきておくようにしてくださいね！



### 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

マスクをしたまま運動をすることは、身体に大きな負担になります。運動中はマスクを外すようにしてください。その分マスクを外したときは、人と距離をとるようにしましょう。工夫しながら今年も暑い夏を安全・元気に乗り切りましょう！



## タブレットやスマートフォン・ゲーム 1日にどのくらい使用していますか？

学校で一人に一台 ICT 機器が配布されました。6月に入り、動作チェックなどを行い使用に向けて準備が整い始めています。

みなさんはこれまでも家族のタブレットや自分のスマートフォンを使って、色々な情報に触れる毎日だと思います。外出などを控えなければならない今では、さらに欠かせないアイテムとなりました。



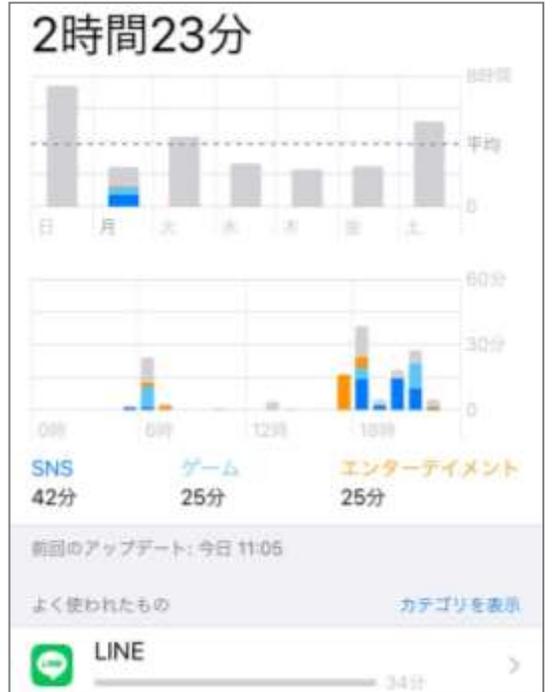
### 使用時間を確認してみましょう (スクリーンタイムなどの機能が便利です)

では、自分が一日に、どのくらいの時間これらの機器を使用しているか知っていますか？

スマートフォンには、使用時間やどのアプリにどのくらいの時間を費やしたかを把握できる**スクリーンタイム機能**があります。アンドロイドにも同じような機能があります。ぜひ、一度自分の使用時間を確認してみましょう。これは、生徒のみなさんだけでなく、大人もチェックしてみると参考になると思います。

このように記録がグラフ化されます⇒

平日の場合、朝起きてから学校へ行くまでの時間(約1時間)、部活動を終えて帰宅してから寝るまでの時間(5~6時間くらいでしょうか)を振り返ってみましょう。



食事の時間やお風呂の時間、勉強の時間を除くと、おおよそ使える時間は限られるでしょう。

反対に休日では、自由に使える時間が増えます。休日の使用時間は知りたくないなあと感じる人もいるかもしれませんね。思っているほど使っていなかったり、またその逆もあります。

まずは漠然とした感覚ではなく、**目で見てわかる形で把握**してみませんか？

うわあ...どのくらい使ってるんだろう？

情報収集など目的を持って活用するのはグッド！！けれどその後、おすすめ動画などをなんとなく見続けてしまう行動は、**コントロールした方がよい**と感じます。使っている間に楽しくなり、つい最初の目的を忘れてしまうことがありますよね。私は、裁縫をするときによく youtube で作り方の動画を検索しますが、気を付けて使いたいなと思いました。

限りある時間です。みなさんにとって健康的で有効な使い方とはどんな使い方でしょうか？時々スマホやタブレットとの付き合い方を見直してみましょうね。

裏面には、保健室前掲示の答えを載せています。いくつ正解しましたか??



## 涼をとる

- 涼しい服装、日傘や帽子を活用しましょう
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ！



## 水分をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう（1日あたり1.2Lを目安に）
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに



## マスクをとる

- マスクをとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離（2m以上）をとるよう気をつけましょう
- 暑い中マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります



## 自分の体調をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- 体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう



## 疲れをとる

- お風呂に入って1日の疲れをとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です



## 情報をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの情報を事前に確認しましょう

