ほけんだより

令和５年９月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

夏休みが明け、今日から２学期がスタートしました。９月はいよいよ体育祭練習が始まります！生活リズムを長期休みから学校生活へ切り替えるために、特に最初の一週間は、「なるべく早めに就寝すること」「朝ごはんを食べること」の２点を特に意識し、体調管理を行っていきましょう。

「早寝早起き」ではなく・・・・正しくは「早起き早寝」！

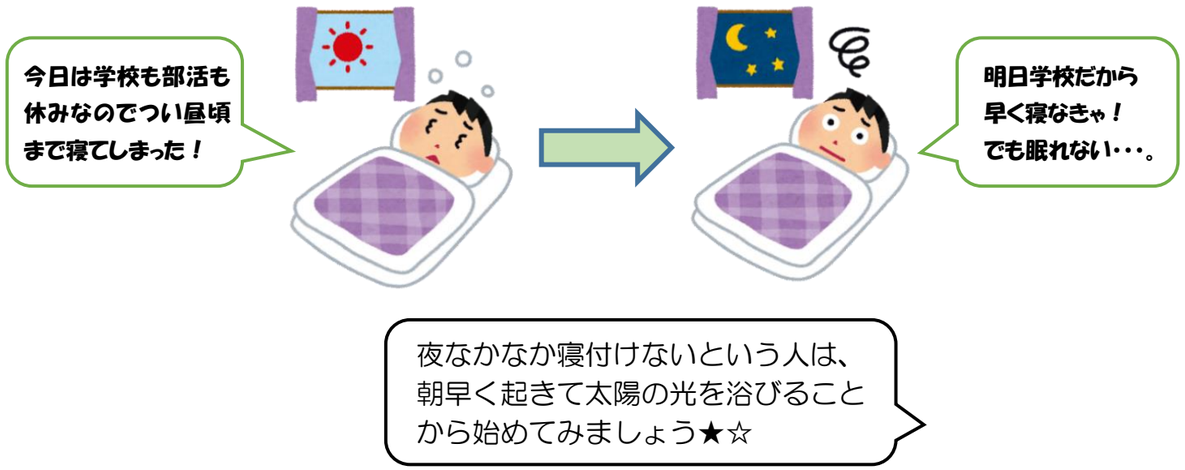
「明日は学校なので早く寝ないと・・・」と思っても、眠れないことってありますよね？そして結局眠りについた時間は遅く、翌日寝不足に・・・。

夜眠くなる時間は、その日の朝太陽の光を浴びた時に決まります！

最初に光が眠に入った 14～16 時間後にメラトニン分泌が分泌され眠くなります。

例えば6時に起きた場合、夜8時～10 時にメラトニンが分泌され、眠くなるということになります。

つまり・・・【「早起き」して朝太陽の光を浴びていないと「早寝」しようとしても眠れない】ということなのです！



夏休み明けは特に！熱中症に注意しよう

夏休み中、あまり外に出なかった人、クーラーの効いた部屋にいることが多かった人は、熱中症になる可能性が高いため、注意が必要です。

★「暑熱順化」について知ろう★

暑熱順化（しょねつじゅんか）・・・身体が暑さに適応して起こる変化のこと。

【暑熱順化すると起こる身体の変化】

減少するもの	増加するもの
○心拍数の減少 ○深部体温の上昇の減少 ○皮膚体温の上昇の減少 ○感じる疲労度の減少 ○汗から失う Na 量の減少	○汗をかく量の増加 ○汗をかき始めるタイミングが早まる ○心臓が全身に送る血液量の増加 ○暑い環境でのパフォーマンス能力アップ

これらすべてが身体へ適応することにより、体内の熱を効率よく体外へ放散できるようになります。

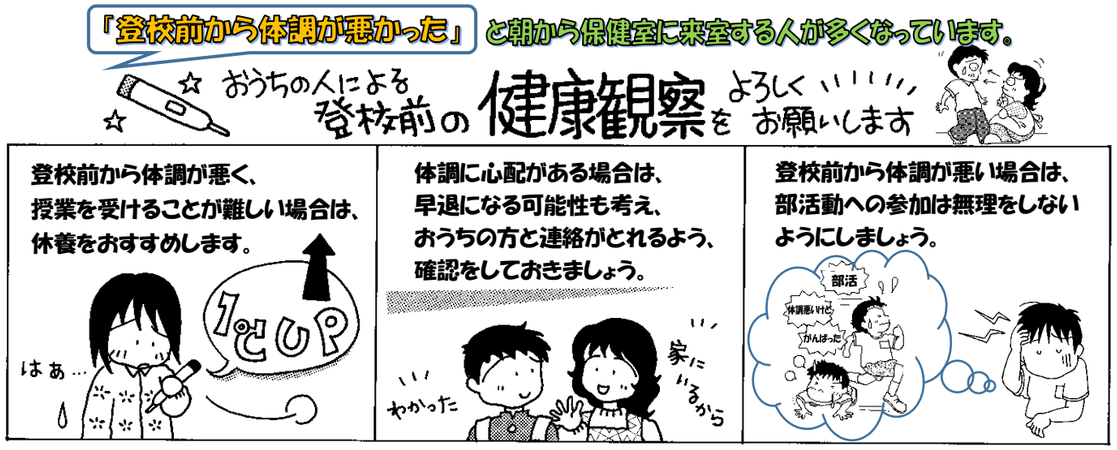
暑さに身体が慣れているため、すぐに汗をかくことができます。また、汗腺で Na が再吸収されるため、サラサラな汗が出ます。

熱中症になりにくい

冷房を付けている部屋にばかりいました。Na が混ざった汗が出るためベタベタします。体温調節がうまくできません・・・。

熱中症になりやすい

いよいよ体育祭の練習が始まります！！

「がんばろう！」と思っていても、身体はまだ暑熱順化ができていない人もいるかもしれません。夏休み明けは特に、自分の体調に気を配りながら、部活動や体育祭練習に参加しましょう。

「登校前から体調が悪かった」と朝から保健室に来室する人が多くなっています。