

# ほけんだより 夏休み号

令和2年7月30日（木）  
港区立高松中学校 保健室  
養護教諭



いよいよやってきました！8月からは、みなさんが楽しみにしている夏休みです♪  
今年にはコロナ対応で、学校閉鎖期間が長く、学校生活が6月よりスタートしました。  
学校生活でも、3密を避け、毎朝の健康観察、マスク着用、石鹸での手洗いなど、感染予防に努めてまいりました。しかし未だ先が見えません。引き続き予防に努めましょう。

## 乗り切ろう コロナと熱中症

毎年、夏になると熱中症と思われる症状で救急車で運ばれた人数がニュースになりますね。今年の夏が、どのくらい暑いかわかりませんが、暑さに慣れていないと熱中症になりやすい身体になってしまいます。少しずつ、身体を夏の暑さに慣らしていきましょう。

熱中症にならないためには6つのポイントがありますので、よく覚えてくださいね。



こまめに水分補給を！



休憩をとるときは、日陰で！



十分な睡眠をとろう！



1日3食、バランスよい食事！



体調が悪い時は無理をしない。



汗をかく習慣をつけよう。

## 睡眠とブルーライトの関係 ～ブルーライトに気を付けよう～

「夏休みだから・・・」と言って、夜遅くまで起きていて朝が起きられない、なんていうことのないように生活リズムをしっかりと整えて毎日を通しましょう。

スムーズに眠りに入るためのポイントの一つが、ブルーライトに気を付けること。ブルーライトは照明やパソコン、テレビなどの様々な光に含まれていますが、特に白色、青色LEDに多く含まれています。この光を浴びると睡眠を誘発するメラトニンという物質が出にくくなります。つまり、寝る直前までスマホやパソコン、テレビを見ているのでは、脳が興奮して眠りモードになりません！！寝る1時間前からはパソコンなどの使用を控えることが必要です。睡眠をしっかりとって、昼間は元気に活動しましょう♪

