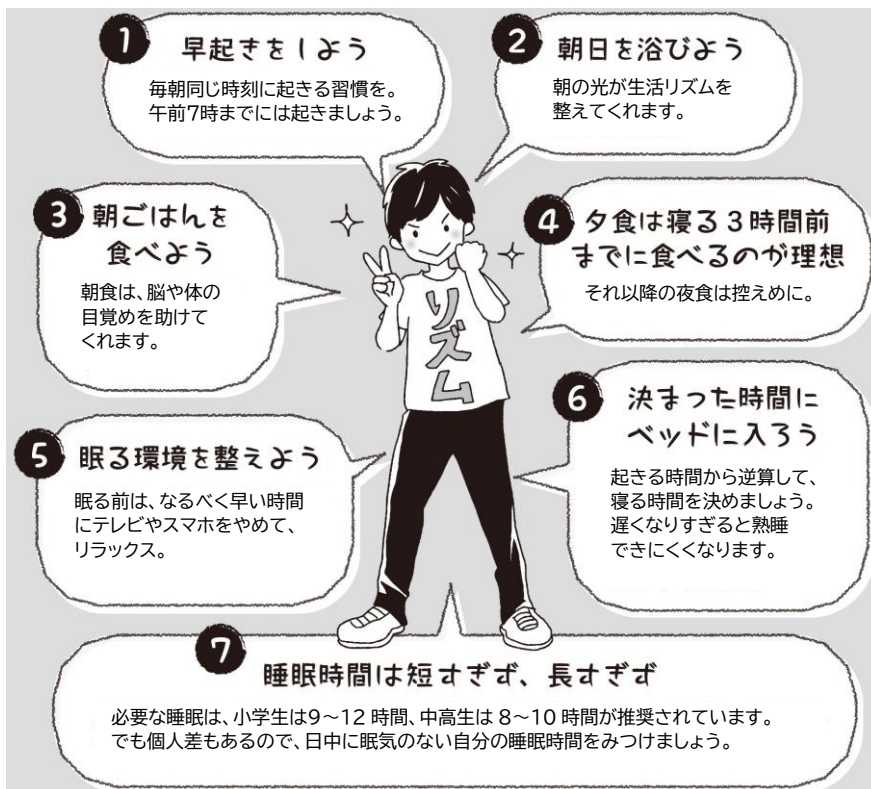


夏休みも終わり、学校生活が始まりました。夏休み中は規則正しい生活を送ることができたでしょうか？生活のリズムが乱れてしまった人は、早く学校生活のリズムに慣れるように心がけましょう。夜は涼しくなってきましたが、日中は暑い日もあります。引き続き、熱中症や食中毒にも気をつけましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまった…なんていう人はいませんか？「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。



- 1 早起きをしよう**
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きましょう。
- 2 朝日を浴びよう**
朝の光が生活リズムを整えてくれます。
- 3 朝ごはんを食べよう**
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます。
- 4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想**
それ以降の夜食は控えめに。
- 5 眠る環境を整えよう**
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス。
- 6 決まった時間にベッドに入ろう**
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めましょう。遅くなりすぎると熟睡できにくくなります。
- 7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず**
必要な睡眠は、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間が推奨されています。でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけましょう。



夏バテしてない？

夏バテしやすいのはこんな人

冷たいものや、さっぱりしたもののばかり食べている。



のどが渇くと、甘いジュースや清涼飲料水を飲んでいる。



クーラーの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。



夜遅くまでゲームやスマホ。朝は寝たいだけ寝ている。



ペットボトル症候群に注意

暑い日が続くと、水分補給のためにスポーツドリンクや炭酸飲料、エナジードリンクなどを飲む機会が増えます。しかし、糖分の多い飲み物を大量に飲み続けると、「ペットボトル症候群（ソフトドリンクケトosis）」を引き起こすことがあります。

清涼飲料水には糖分がたくさん含まれています。

体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理

しきれずに、体がだるくなったり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識障害をおこすことがあります。スポーツドリンクはスポーツをした時に飲むようにしましょう。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。



ハンディファンの落とし穴

手軽に涼しさを得られるハンディファンですが、熱中症のリスクを高めることも…



風で肌の表面だけ涼しさを感じる

体内に熱がこもっていても気づきにくく、水分補給や休憩が遅れがちになります。

体温を上昇させる

気温 35℃以上で使用すると体温よりも熱い風が送られ、体に熱が蓄積されます。

使うときは、「肌にも水分補給を」！

濡れタオルやミストで肌を濡らして風を当てましょう。水分は蒸発するときに、体の熱を逃がします。ハンディファンの風が効率よく蒸発させてくれるので、冷却効果がぐんと高まります。



救急車？ 病院に連れて行く？



もし友だちが熱中症で倒れたらどうしますか？ 大人を呼ぶのは大前提ですが、いざという時のために、対応の判断基準も知っておきましょう。

まずは「意識」を確認。呼びかけに答えがないなど、意識がはっきりしない場合は、救急車を呼びましょう。

意識があれば、涼しい場所で、服を緩め、太い血管がある首や脇の下を冷やします。

次に確認するのは「水分補給」。自力で飲めない、自分で飲めても、症状が良くならない場合は医療機関の受診が必要です。

自力で飲めて、休んで回復したとしても、活動再開はNG。家でゆっくり休んでもらいましょう。



心のメンテナンス

学校が始まると、勉強や部活動、進路、人間関係など、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。心も体と同様、不調な時はメンテナンスが必要です。心の不調は体の不調として現れることもあります。話せる人がいるなら、自分の気持ちを話してみてください。話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりしてみてもいいかもしれません。近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物のお世話をしたりするのもおすすめです。自分なりにゆったりできる時間を過ごすことはとても大切です。自分の方法で、心のメンテナンスをしましょう。

*こんなサインはありませんか？

- ☐ 朝起きるのがとてもつらい
- ☐ 夜眠れない日が続く
- ☐ 食欲がない
- ☐ イライラしやすい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 何をしても楽しめない

👉 このような相談窓口も利用できます。



こころのほっとチャット



生きづらびっと



厚生労働省ホームページ
まろうよこころ 🖱️