

# ほけんだより



三重県立上野高等学校

保健室

2021.5.24 No.2

## まん延防止重点措置 適用中 体調管理に引き続き注意を！

三重県に「まん延防止重点措置」が適用されています。本校のある伊賀市も重点措置区域となっています。引き続き感染予防に努めましょう。

また、梅雨入りをして、湿度や気温の高い日が増えてきました。熱中症も心配です。

そこで、熱中症クイズです。

答えは2枚目一番下に

問1. 次のうち熱中症に最もなりやすいといわれているのは？

- ①高校生活がスタートしたばかりの高校1年生
- ②学校生活に慣れてきた高校2年生
- ③本腰を入れて勉強にとりくみだした高校3年生

問2. 熱中症予防のため運動前に摂るとよいとされる水分の量は？

- ①ペットボトル2、3口程度
- ②ペットボトル半分～1本程度
- ③ペットボトル2、3本

## コロナ禍での熱中症予防行動のポイント

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを使用する際は、換気扇や窓開放によって換気を確保する。
- ・テレビやインターネットの「熱中症予防情報」を見て行動を考える。



### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩を。

### 3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給（1日あたり1.2リットルを目安に）。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養。
- ・涼しい服装・睡眠・食事など生活を整える



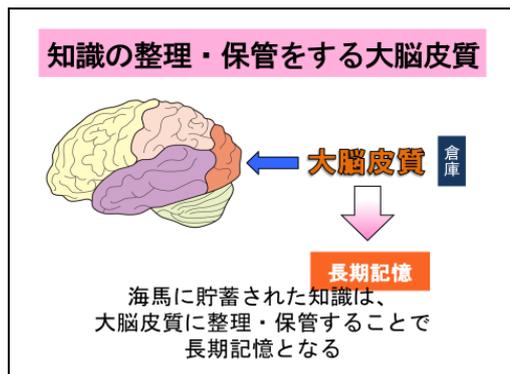
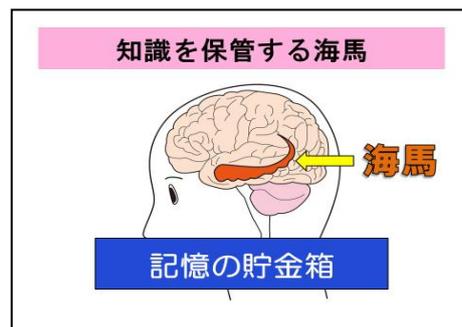
### 5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・運動をするときは「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度から。
- ・本格的に暑くなる前に入浴などでよく汗をかき、暑さに体を慣らしておく【暑熱順化（しょねつじゅんか）】といえます。

# 快眠習慣作りで健康力&記憶力アップ!

睡眠が記憶力にも関係していることを知っていますか?

脳の「海馬」と呼ばれる部分は学習した知識を一時的に保管しておく『記憶の貯金箱』です。覚えたことを口に出して繰り返したりノートにまとめるなどしてアウトプットすることで知識をまずは「短期記憶」します。



海馬は容量が小さいので、学習した知識をいつまでもためておくことはできません。短期記憶した知識は、大脳皮質に整理・保管することで「長期記憶」となります。

では、海馬に貯蔵された知識は、いつ、大脳皮質に移送されるのでしょうか?

それは睡眠中です。特に「レム睡眠」といわれる浅い眠りの時に、大脳は知識の移送と整理・保管の作業を行い、大脳皮質に知識のファイリング作業を行っていると考えられます。

このようにして、海馬に保持されていた短期記憶の知識は、長期記憶として大脳皮質に蓄えられることとなります。レム睡眠は7時間程度の睡眠の後半におこりやすいといわれています。

得た知識を記憶することは、とても大切な脳の働きの一つです。学習した内容を効率よく長期記憶するため、生活を工夫したいですね。

参考：保健指導お助けパワーポイントブック 近藤真庸著 少年写真新聞社 2017

## 今後の健康診断の予定

月日	内容	開始時刻	対象学年	
5月27日(木)	検尿(2次)	朝提出	対象者のみ	
6月23日(水)	耳鼻科検診	13:00	1学年	鼻孔・咽頭は希望者のみ器具を使用。耳孔は全員検査。
6月24日(木)	歯科検診	8:45	2年 5.6.7組 3年	
6月24日(木)	眼科検診	13:30	2年 1,2,3組 3年	

### 熱中症クイズ 答え

答え1 ①高校1年生

慣れない環境の中や少し頑張りすぎてしまう時は熱中症のリスクが高まります。無理をしないこと、周りの人たちは体調不良を申し出しやすい環境を整えましょう。

答え2 ②ペットボトル半分～1本程度

運動前に250～500ml、運動中は500～1,000ml摂取するとよいと言われています。水の温度は5～15度が望ましく、1時間に2～4回に分けて補給することで体温の上昇が抑えられます。