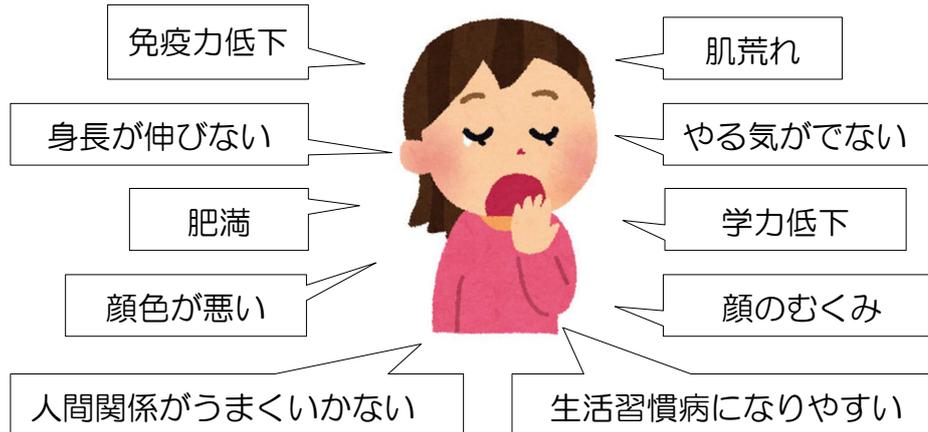


2学期 Start!!

44日間。どんな毎日を過ごしましたか？さあ、2学期のスタートです。まだまだ続くスーパー猛暑日をあなたは乗り越えられますか？

■□ 睡眠時間足りてる？ □■

【睡眠が足りないと…】



人は寝なければ本来の能力が衰えていきます。

【生活リズムを整えにくい現代社会】

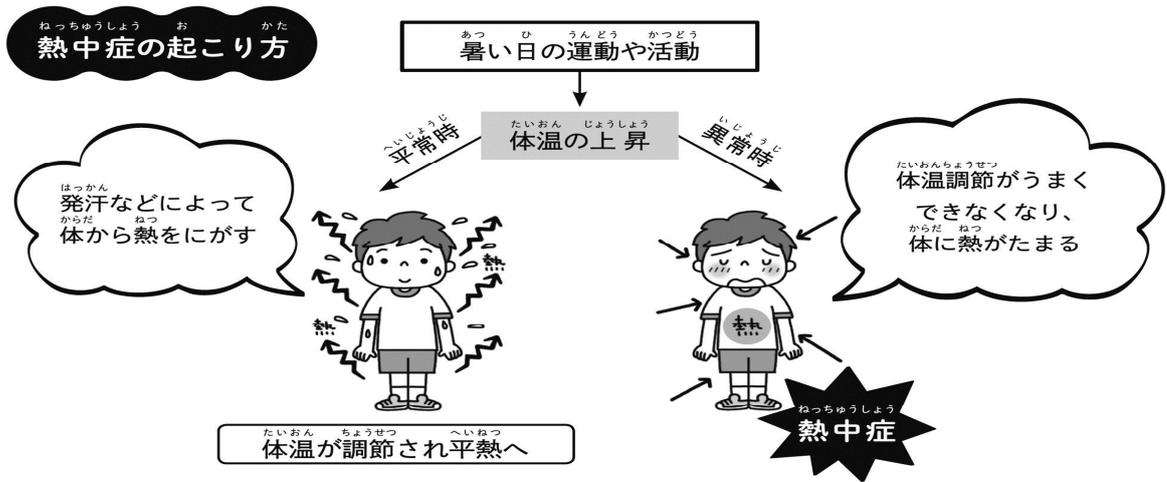
いうまでもなく、私達人間は動物です。動物は「動く物」と記すように、活動する生き物です。人は、その活動を昼に行くと決め、休息を夜に行くと決めて進化してきました。でも、当時は時計などないため、昼と夜を「光」と「闇」で判断してきました。人は、光を感じて動き、闇を感じて休む生き物であることが分かります。以来700万年、人は昼行性の動物として地球上で暮らしてきました。139年前の1879年、トーマスエジソンが白熱電球を実用化に成功させ、この発明により人の生活は快適なものになりました。でも光と闇の判断といった点では、それを困難にもしました。加えて1970年代にはテレビ、1980年代にはゲーム、2000年代には携帯・スマホが侵入してきました。こうして、生体リズム、生活リズムを整えにくい社会ができたというわけです。

※参照:日本体育大学体育学部教授 野井真吾

□■ しっかり寝るために… ■□

- 1 「早起き」をしよう！ 早く寝るためにはまず早く起きることから始めてみて。
- 2 「朝日」を浴びよう！ 人間の体の中には1日（25時間）のサイクルで動いている体内時計があります。体内時計は朝、太陽の光を浴びることでリセットできます。
- 3 寝る前の環境を整えよう！ 寝る2時間前にはスマホをしない。寝る1時間前までにはお風呂に入り、飲食しない。軽いストレッチをする。

◆◇ 体育祭の練習が続きます。熱中症に気をつけて！ ◇◆



気温や湿度が高い、風が弱い、日差しの照り返しが強いときは皮膚の表面から外気へと熱が逃げていかず、汗の蒸発も十分でないため、体温がうまく下がらなくて体に熱が溜まってしまいます。さらに、睡眠不足だったり、感染症や下痢などで体調が悪い場合も注意が必要です。

熱中症を防ぐために…

- 帽子などで直射日光を避ける
- こまめに水分をとる
(汗をかいたら塩分も一緒に)
- 涼しい服装をする
(吸湿性や通気性のよい素材を選ぶ)
- 外で活動する時は途中で休憩をとる
(無理をしないことが大切)
- 日頃から体調を整える
(十分な睡眠・バランスのよい食事など)

9月24日～30日 結核予防週間

結核（結核菌により肺に穴があく病気）は、かつて不治の病といわれてきました。生活レベルの向上や医学の進歩により、減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気…と思いついてはいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人に移すことなく、6ヶ月から9ヶ月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上咳が続いたり、痰が出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、風邪と思いついては、一度病院へ行きましょう！

一人一人が結核の正しい知識と意識をもつように勤めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

