

保健室だより

No.5. R3. 8

宮城第一高校 保健室

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花が開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか。実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてようやく花が咲く仕組みだそうです。なんだか人が睡眠をとるのと似ていますよね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、夏休みあけも元気に過ごしましょう。

夏の疲れの…

原因・症状

高温多湿の日本の夏は体への負担が大きく、体温調節を司る自律神経がみだれ、全般的なからだの不調を起こします。その代表が食欲不振・消化機能の低下です。

解消法

睡眠 大事なのはぐっすりとした良質な睡眠をとること。人間の体は睡眠中にホルモンを分泌します。疲労回復・ストレス解消・免疫力の向上にかかせません。そのためには日中に太陽の光を浴び、夜にぬるめの湯で入浴するのが大切です。寝る直前までパソコンやスマホを扱っていると、ぐっすり眠るためのホルモンが分泌されないので習慣になっている人は見直しましょう。



運動 運動することで血液やリンパの流れが良くなり代謝が促進されます。からだは温まって血管が拡張され、からだの末端まで血液が行き届き老廃物の回収が促進されます。また、食事で得た栄養もからだの隅々まで行き渡ります。

食事 適切な食事の取り方は必然的にからだの体力回復・健康維持に結びつきます。

夏野菜をたくさん摂りましょう。



1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂りましょう。



よく噛んで消化を促進させましょう。



緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材も摂りましょう。



夏の疲れを解消させる食べ物

肉や魚、野菜や果物など、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。栄養価が高く、疲労回復効果のある栄養素をとり入れましょう。

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク ● ネギ ● ニラ など



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢 ● 梅干し ● レモン など



ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆 ● オクラ ● 長いも など



“禍与福隣” きっと、大丈夫

【禍与福隣】



禍と福は隣同士にあって、いつどうなるかわからないから予防・警戒を怠らないようにというのが本来の意味。今から2000年以上前、中国の荀子という学者さんの言葉です。この1年以上の間、禍という漢字を何度も見聞きして、うんざりしている人も多いのではないかと思います。でも、禍ばかりだ

ったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだからと前向きに考えてみましょう。コロナ禍でも今年は体育大会や歌合戦を生徒の皆さんが工夫して実施してきました。感染はさらに広がっていますが必ず福が来ます。さらに予防・工夫に努めて生活していきましょう。



気温より体温が大事?



気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃*。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出る可能性があるようです。注意が必要です。



※静岡県:2020年8月17日 埼玉県:2018年7月23日

のどが渇く前に こまめに水分補給

熱中症予防

暑い日が続きます



保健室からのお知らせ

○9月カウンセラー来校日 7, 14, 28日

○夏休み中に受診した人は受診報告書を提出してください。

新型コロナウイルスのワクチン接種対象年齢が引き下げられています。今後接種する人もいますが、副反応等で体調が悪い場合には無理をしないでください。

