

保健室だより

No.5 R6.8

宮城第一高等学校 保健室

他校に比べるとちょっと短いような気がしますが、皆さんの夏休み生活はいかがだったでしょうか。充実した時間を過ごせましたか。今年はオリンピックでだいぶ睡眠時間を削ったという人もいるかもしれません。これからパラリンピックもありますので、睡眠不足に注意です。

さて、学校が始まり月末には秋桜祭が控えています。皆さん万全な体調で参加できるといいですね。立秋を過ぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症対策をお願いします。

暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける

手のひらには
体温調節の役割を担う
AVAという血管があり、
これを冷やすことで
効果的に体温を
下げることができます。



冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

熱中症の予防として効果的なのが、「手掌冷却法」といって、手のひらや足裏、頬など体の末端部分にあるAVA(動静脈吻合)を冷却する方法です。

屋外活動やスポーツをする前に、手や足を水に浸したりペットボトルで頬や手を冷やすことで、運動時の急激な体温上昇が抑えられ、熱中症予防になります。また、寝る前に行くと、寝苦しい夜を快適に過ごせることが期待できます。

もちろん、水分摂取や適度な休養、日頃の適切な食事や睡眠なども熱中症予防には大切ですので、こちらも欠かさずに。

冷え性
に
注意!



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう
設定温度を調整。公共の場所など
では、長袖を一枚はおきましょう。



❗ 冷たいものとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



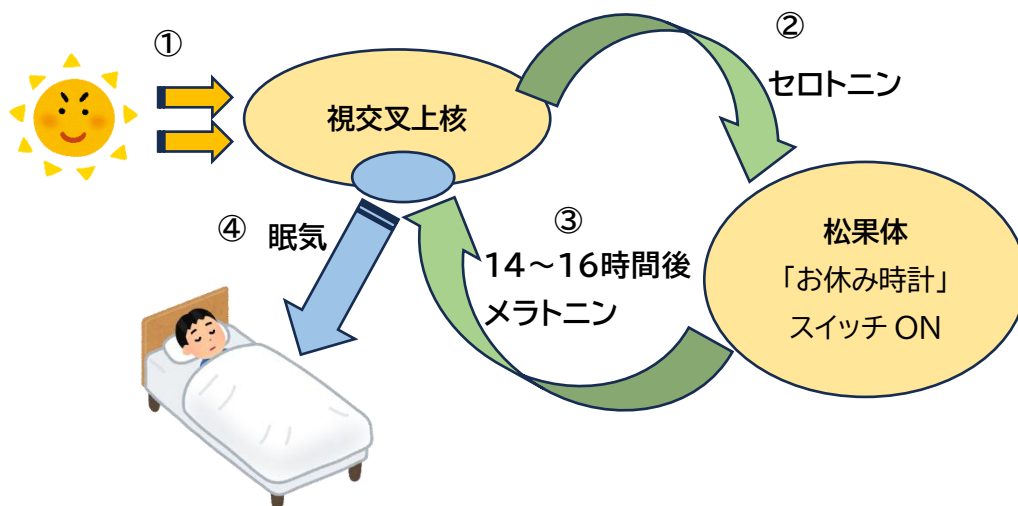
❗ お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

「早起き・朝飯・日光浴」

今までは「早寝・早起き・朝ご飯」
これからは「早起き・朝飯・日光浴」



睡眠リズムに問題がある場合、「夜眠れないから、朝起きられない」ということをよく聞きますが、順番が逆で、「朝起きないから、夜眠れない」のです。朝の目覚めが、夜の睡眠時刻をコントロールしています。



朝目覚め、①太陽の光を浴びると、②セロトニン（「幸せホルモン」ともいわれる神経伝達物質）が脳内に大量に放出されます。セロトニンが脳の松果体に作用し、③14～16時間後にメラトニンというホルモンが放出され、これにより④眠気が起こります。毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、結果として就寝時刻もほぼ同じになり、1日の生活リズムが作られます。



朝食の効果

体内時計のリズムは、脳と個々の細胞の働きで調節されています。個々の細胞が適切なリズムで起動する引き金となるのがインシュリンというホルモンで、これは朝ご飯を食べることにより放出され、細胞の体内時計がセットされます。朝ご飯は、昼間の活動エネルギーの補充だけでなく、全身の細胞の体内時計もセットしてくれます。



受診はお済みですか？

健康診断の結果、夏休み中に再検査や治療を行った人は、受診報告書を提出してください。

また、学校管理下によるケガや疾病で受診した場合は、スポーツ振興センター災害給付の対象です。保健室で手続きを行ってください。



今後の予定

保健講話（2年次）：9月26日（木）

カウンセラー来校日：

9月3日（火）9月10日（火）9月26日（木）

ソーシャルワーカー来校日：9月27日（金）