



保健室だより No.5 R7. 8

宮城第一高校 保健室

夏休みは十分休養できましたか。8月7日は立秋でした。立秋とは、季節が秋に移り変わっていくところを表す言葉です。そしてこの立秋の次の日から「残暑」と呼ばれます。残暑が厳しく暑い日が続きます。夏の疲れは8月後半から秋口にやってきます。学校生活のリズムを作り、早めにケアして、もう少しだけ暑さに耐えてこの時期を乗り切りましょう。

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、体温調節をつかさど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ートフォンを扱っていると、ぐっすり眠るためのホルモンが分泌されないのが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。からだが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。



夏に旬を迎え、おいしくなるトマト。ナス科に属する果菜で果実に分類されます。トマトには抗酸化作用があるリコピンやβカロテン、食物繊維、ビタミンやミネラルなどが含まれていて、一度に多くの栄養素を摂取できます。世界中の料理に使われていて、日本でも様々な料理に使われていますが、実は味噌汁にいれても美味しいのです。しかも、トマトの味噌汁は、血管が詰まるのを防ぐ効果があるという研究もあります。



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できる

ようにはなっていないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。



しっかり眠るための「ON」と「OFF」

夜暑くて眠れないことはありませんか。そんな時はエアコンの設定温度を26～28℃くらいにしてエアコン ON！ その前に、湯船で疲れを OFF！ 寝る1時間半から2時間前に、38℃くらいのお湯に15分～20分くらいつかりましょう。その後だんだんとからだの中の温度が下がり、眠くなります。また、スマートフォンなどのメディアは、寝る2時間くらい前には OFF！ 眠気の妨げになるブルーライトの影響を受けずにすみます。



水分補給は ちびちび 飲みが おすすめ



水分補給は、一度にガッツと大量に飲むのではなく、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめ。これなら、「のどが渴いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。

また、寝ている間に汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

まだまだ必要 熱中症対策

今後の予定

カウンセラー来校日	8月27日(水)
	9月3日(水)
ソーシャルワーカー来校日	8月25日(月)
2年次保健講話	9月25日(木)

保健室からお願い



夏休み中に受診した人は受診結果報告書を提出してください。