

ほけんだより7月

令和元年7月31日

村上中等教育学校

夏休みが始まり、日に日に暑さが増してきました。夏季講習等もありますが、自分で使える時間もたくさん増えると思います。リフレッシュをしたり、普段できなかったことに挑戦したりするなど充実した夏休みになるといいですね。

夏★本番 暑い夏を健康に過ごすためのポイント！



①早寝・早起き

夏休みの最後に無理やりリズムを戻そうとするのはとっても大変！今のリズムが乱れないようにしましょう。

生活リズムを整える鍵は体内時計

人の脳には、昼間明るい時に効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。その特徴は・・・

◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

◆光を浴びてから15～16時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝光を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が生じます。このときに寢床につくとスムーズに眠れます。

つまり・・・朝、光を浴びた時刻によってその晩眠る時刻が決まります。早寝・早起きの秘訣はまず早起き！起きる時刻を決め、朝日を浴びましょう。その後、朝食をしっかりとることも大切です。

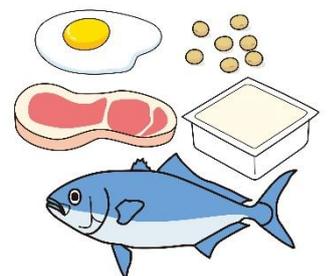


②夏バテ予防

夏バテは、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることで起こります。

肉・魚をたっぷりとり

夏はアイスやそうめんなど、口当たりの良い糖質に偏りがち。糖質の代謝に欠かせないビタミンB群（うなぎ、レバー、豚肉、大豆など）をしっかりとって、どんどんエネルギーに変えましょう。また、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱まるので、冷たいものの食べ過ぎには注意です。



体を冷やしすぎない

暑い屋外とクーラーの効いた室内の温度の差が大きすぎると体を適応させようと自律神経が酷使され、バランスを崩してしまいます。外気温との温度差は5℃以内が理想的。外が暑い日でも、室内は27～28℃に保ちましょう。

軽い運動を続ける

夏だけでなく、早足で毎日30分程度歩くなど、軽い運動をする習慣をつけましょう。汗をかきやすく、季節の変化に強い体になります。



③熱中症予防

今年の夏もまだまだ暑くなる予想です。
もう1度確認し、部活中もお互いに声をかけ合おう！



適度な休憩を入れる



運動は涼しい時間に行い、
暑い日は練習時間を短くする



薄着をする



体調が悪いときや、睡眠不足の
ときは無理をしない



こまめに
水分をとる



室内の換気を心がける



保健環境委員会レポート

中庭の植物

ぐんぐん成長しています！

保健委員会では、中庭の畑を耕し、野菜や花の種や苗を植えました。はじめは天気の関係もあってか成長がゆっくりで心配しましたが、梅雨明けからはぐんぐん成長しています。保健委員の皆さんが暑い中、毎日一生懸命お世話をしています。全校の皆さんも、中庭を眺めてほっと一息するのはいかがでしょうか。ぜひ野菜たちを可愛がってください。

クイズ 何の植物かわかるかな？

①



②



③



△△▽◎

(7255527) へーにんふ

045921

25

お詫び

今年度配付した歯科検診結果のお知らせについて、証明書の上部に 眼科医様 と誤表記してしまいました。正しくは 歯科医様 です。申し訳ありませんでした。これからご使用いただく場合はお手数ですが、訂正していただければ幸いです。