

保健だより 7月

日出学園中学・高等学校 No.135

梅雨明け間近になり、日ごとに暑さが増してきましたね。急に気温が上がった日は、暑いからとエアコンの設定温度を下げすぎたり、冷たい飲み物を一気に沢山飲んだり、寝苦しくて良く眠れなかったりする人もいるかもしれません。しかし、それは夏バテの原因にもなります。そして夏バテになると免疫力が落ちやすく、夏風邪も引きやすくなるので注意が必要です。エアコンの室内外の温度差は5℃以内になるよう設定する、寝る30分から1時間前にぬるめのお湯に浸かる、寝る時には頭に氷枕をあてて寝るなどの工夫をしてみましょう。

また、夏休みまでもうすぐですね。熱中症にも注意しつつ、夏バテ知らずの健康的な生活を送って、充実した日々を送りましょう。

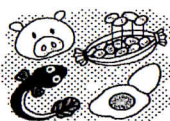
☆♪☆☆☆☆ 夏バテを防ごう!! ☆☆☆☆

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、身体にいろいろな不調が出ることを行います。自律神経とは自分の意思とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には身体を活発に動かすときに働く「交感神経」と、身体がリラックスしているときに働く「副交感神経」があります。この2つの神経のバランスが崩れると、次のような症状が身体に表れます。

- ・身体がだるい
- ・熱っぽい
- ・気力がわかない
- ・食欲がわかない
- ・イライラする
- ・下痢、便秘がある
- ・立ちくらみ・めまい・ふらつきがある

自律神経のバランスが崩れないような生活習慣を身につけましょう!

夏バテ対策はこれだ!!



しっかりと食べましょう。ビタミンB1、B2を含むものをたくさんとりましょう! 疲れをとってくれます。



水分を十分とりましょう。汗で失なわれた水分を補いましょう。主に水やお茶をとるとよいでしょう。



屋外と屋内の温度差は5℃以内にしましょう。温度の調節ができないときは、着るものを工夫しましょう。



しっかりと睡眠をとりましょう。規則正しい時間に眠り、十分睡眠をとることが自律神経の働きを正しく保ちます。

ワーク・ライフ バランス とれていますか?



ワーク (勉強・部活動) ・ライフ (生活リズム・気分転換) バランスを大切に

勉強や部活動に熱中しすぎて生活リズムが崩れたり、反対にゲームなどの気分転換の時間を取りすぎて勉強がおろそかになったり、睡眠時間が減ったりしていませんか?

ワークライフバランスが崩れると心身ともに体調不良となりやすいので要注意です!!

勉強

元気+充実のポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう。

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

部活動

元気+充実のポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復。

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

生活リズム

元気+充実のポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると...

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考: 「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省

気分転換

元気+充実のポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ。

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチングをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

～検診結果受け取った人は夏休みに病院へ行き、

《 治療・相談勧告者数 》 治療や相談を済ませましょう!! ～

	1年(名)	2年(名)	3年(名)	4年(名)	5年(名)	6年(名)
視力	34	26	43	45	29	35
眼科	5	3	5	5	8	12
耳鼻科	6	6	4	6	4	6
歯科	21	44	45	73	73	71



平成27年度 日出学園中学・高等学校 身体測定結果 平均値 (5/1実施)

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	150.9	162.6	165.7	168.8	170.8	170.2
	女子	150.8	155.5	157.9	158.3	158.1	159.3
体重 (kg)	男子	47.1	49.6	52.9	57.4	60.2	60.3
	女子	42.0	48.5	50.8	51.6	51.5	53.8
座高 (cm)	男子	81.1	84.6	87.0	89.8	91.8	90.6
	女子	80.7	82.3	83.5	85.5	86.0	85.8

※ 保健室前には日出学園の平均値だけでなく、千葉県や全国の平均値も掲示してありますので、ぜひ参考にしてください。