

保健だより

平成28年7月22日

六合中学校 保健室

自己管理できる生徒になろう

いよいよ夏休み。学校生活のある規則正しい生活から離れ、ちょっとゆっくりしたい・・・という人もいるかもしれません。でも、生活リズムを崩してし

光・暗やみ・外活動のすすめ！！

まうとかえって体調もすっきりしなくなってしまうのです。

「早寝・早起き・朝ご飯」と言われ続け、大切さはわかっているけれど、実際の生活ではなかなかできないんだよという多忙な中学生。



そこで、この夏休みは、少しだけ頑張ればできそうな「光・暗やみ・外活動」を取り組みの合い言葉にして生活してみてください。

外活動・・・日中、「外活動」をすれば、からだがほどよく疲れます



夏休みの暑い時期は、熱中症の心配から、冷房のかかった部屋の中で、テレビやゲーム・スマートフォンなどに夢中になって過ごすのではかえって夜眠れなくなってしまうです。

夕方仮眠をとると体内時計のリズムが夜型化するので、仮眠はせず、夜に早めにねるようにしましょう。

汗をじょうずにかいて、体温調節がうまくできるからだを体育大会にむけてつくっておきましょう。暑くなる時間帯をさけ、水分補給をしながら、特別な運動でなくてよいのでからだを動かしましょう。

光・・・外にできれば「光」をあびることになります

昼間たっぷり“太陽の光”をあびると、夜になって眠りのホルモン「メラトニン」がたくさん分泌します。暑い夏の日には、直射日光でなく窓側にいてもよいです。



暗やみ・・・夜はいつもより少し「暗」い環境を意識してみてください

おのずと眠りのホルモン「メラトニン」が多く分泌されて、「早寝」になります。早寝になれば「早起き」になります。

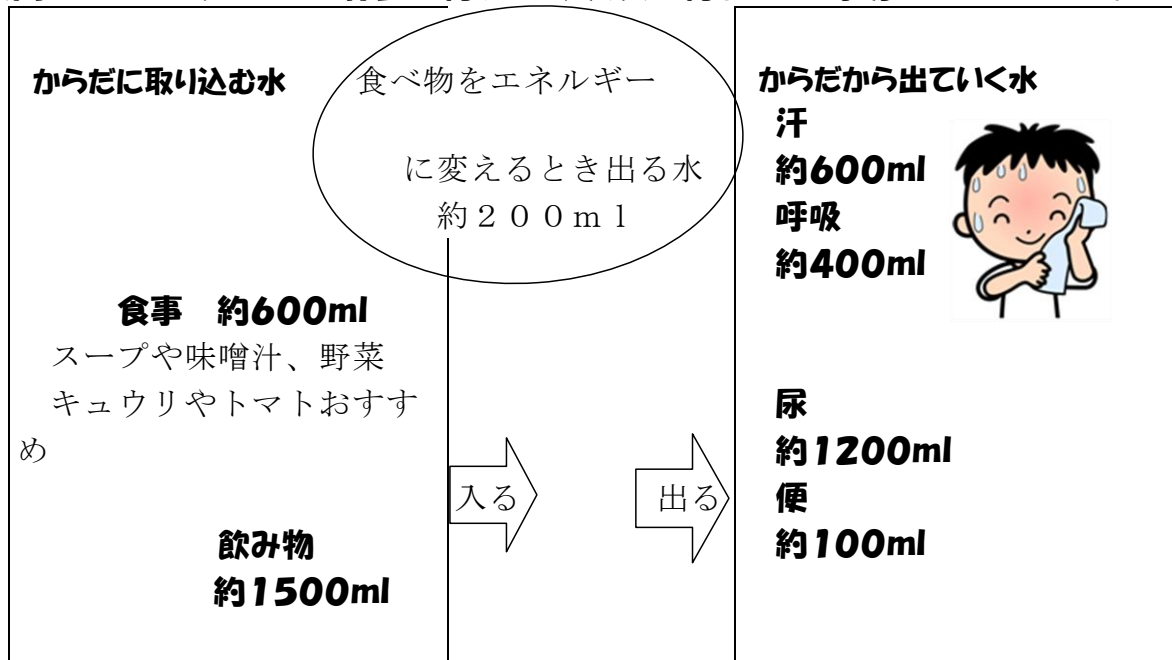
おなかもすいて「朝ごはん」も食べられるようになります。

本校の健康課題のひとつに(昨年度の調査では全校75%の生徒)、寝る直前までテレビやゲーム・情報機器を使用するという問題があります。テレビ・パソコンのモニター・スマートフォン、部屋の照明などの明るい光を浴びると、脳が覚醒し眠りにくくなります。睡眠の質も悪くなります。また、液晶画面から出る「ブルーライト」という強い光は、体内時計を後ろにずらす働きがあります。

すてきな夏休みを過ごしてくださいね。そして、8月末に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

上手に水分補給をしよう！！

人間のからだは、こどもで体重の約70%、大人で約60%の水分でできています。



水分のとり方・・・コップ1杯ずつこまめに飲む

*一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯の水分をこまめに飲む

*冷たすぎない方がよい（冷たすぎるとからだに吸収されにくい）

*タイミングが大事

<起きたとき>

わたしたちは寝ている間も水分を失うので、水分が必要です。

<運動するとき>

まずは、運動を始める前に飲みましょう。

のどが乾く前に、コップ1杯をこまめに飲むとよいでしょう。

（20～30分に1回）

<入浴前後>

お風呂に入ると汗をかくので、水分を補いましょう。

<寝る前>

寝ている間も水分を失うので、水分不足になるのを防ぐ必要があります。ただし、寝ている間は胃腸があまり活動しないので、寝る直前に飲むのはさけましょう。

何を飲む？

*日常の水分補給は、**水・お茶・麦茶**を

*激しい運動や大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分補給を

*清涼飲料水（ジュースやスポーツドリンク）をペットボトルのままたくさん飲んでしまっている人はいませんか？糖分のとりすぎは、夏ばての原因や肥満・生活習慣病の原因になります。