



平成26年7月15日発行
金沢商業高等学校 保健室

7月になり、暑い毎日が続いています。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、ほかに「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。もうすぐ夏休みが始まります。部活でも勉強でも、何か1つ熱中出来ることを見つけて、充実したホットな夏休みにして下さい。

夏休みだから、からだのメンテナンス



健康診断の結果はどうか？治療や検査の必要な人もいます。もうすぐ夏休み。勉強や部活動、それから旅行など楽しい計画を立てていることでしょう。その中にぜひ「からだのメンテナンス」も加えて下さい。

高校生の今がチャンス！その理由は…



時間に余裕がある

社会人になったり、大学生になったりすると、なかなか時間がとれないものです。高校生の間に治療を済ませておくことをお勧めします。



夢を叶える土台づくり

健康はあなたの夢を支える土台です。今のうちに土台をしっかり築いておくことが、将来の夢の実現につながります。



健康管理力が身につく

仕事でも勉強でも、良い結果を出せるのは自己管理がしっかり出来ている人です。健康管理も大切な自己管理のひとつ。自分の健康を見つめ、メンテナンスを怠らない習慣を身に付けておきましょう。

何度も言われていると思いますが…夏休みも要注意

こまめに水分・塩分補給

個人差を忘れずに！

運動する前に、水分を補給して始めよう

熱中症

こんな人は要注意

- ☆睡眠不足☆貧血
- ☆体調不良（風邪・熱・下痢）
- ☆性格が我慢強い人
- 真面目な人
- 引っ込み思案な人



頭痛、吐き気、めまいなど自覚症状に加え発熱や手足の痙攣などの症状がある場合は早急に医療機関の受診が必要です!!

夏を元気に過ごすコツ

夏バテは、睡眠不足や疲労、水分不足、または、冷たいものの取りすぎ等の原因で起こります。「夏バテに注意する」というのは、このような原因を作らないことと、食事を含めた「規則正しい生活」・「適度な休養」が大切です。夏の暑さはこれからが本番です。体調管理に気をつけて、元気で充実した夏休みにしましょう。

夏バテを防ごう！

「夏バテ」とは、暑さのためにからだに不調が出ること

「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、からだにいろいろな不調が出ることをいいます。

自律神経とは、自分の意志とは関係なく、無意識に働いている神経のことです。自律神経には、体を活発に動かすときに働く「交感神経」と、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、次のような症状が体に表れます。

- ・体がだるい
- ・気力がわかない
- ・イライラする



- ・熱っぽい
- ・食欲がわかない
- ・下痢、便秘がある
- ・立ちくらみ・めまい・ふらつきがある



この時期、自律神経のバランスが崩れる理由の1つとして、

冷房の効いた屋内と暑い屋外を何度も行き来することがあげられます。その度に自律神経



は、体温調節をするため、汗を出したり止めたりする必要があり、オーバーワーク（働き過ぎ）のような状態になってしまうのです。

また、寝る時刻が遅いなどの不規則な生活習慣も、自律神経の乱れにつながります。

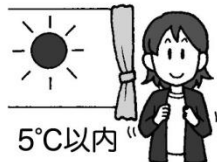
夏バテ対策はこれだ！！



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。