



ほけんだより 8月

2020年 8月 6日
野々市明倫高校 保健室

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15~20分程度）の昼寝も効果的。夏を最大限に楽しみたい人こそ、睡眠を制すべし！

夏バテ防止は自律神経がカギ！

自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き？

A 暑くて汗をかく



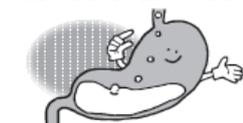
B ペンを握る



C 口に入れた食べ物を噛む



D 食べ物を胃に送って消化する



E 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい

ぼーっとする

食欲がない

やる気が出ない

おなかの調子が悪い



夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

暑さ

温度差

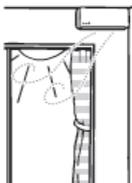
体の冷え

ストレス

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味か？



と思ったら
自律神経を
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。



ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでえます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



7つのまちがい
を探そう！
答えは下にあります。



2学期には各種検診を行う予定です。去年の検診からまだ治療を済ませていない人は夏休み中に受診をお願いします。



夏休みの間に治療を済ませよう



夏もしっかり手洗いしよう



夏もしっかり手洗いしよう



まぎらわしい、その症状…

筋肉痛 だるさ 頭痛 発熱

コロナ？ 熱中症？

確実に予防できるのは熱中症です！

期末試験後の部活動は熱中症に要注意！！

梅雨明け後は暑さが増す厳しくなります。厳しい暑さに加え、久しぶりの部活動、テスト勉強で寝不足気味…と熱中症のリスクが高くなることが考えられます。熱中症対策をしっかり行い、少しでも体に不調がみられた場合はすぐに運動を中止してください。

継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗いの後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？



爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？



これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

マスクで熱中症に？

マスクを着けていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離がとることができる時や運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



たくさん汗をかく場合は塩分補給も忘れずに！

上手に水分補給

ポイント
は？

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渇いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちよつとずつ こまめに

水分補給が大切！！

【答え】校舎の窓（中央）、校舎の補強（右はじ）、左はじの男子のタオルを持つ手、左から2番目の男子のくつ、手前のハンドソープの容器、手前の水道の蛇口、右はじの男子の短パン