

保健だより

平成26年12月22日
冬休み突入号
津幡高校保健委員会

12月に入り寒さが一段と厳しくなりましたね！！

もうすぐ2014年も終わりますね。みなさんにとって、どのような1年でしたか？
けがや病気をせず、健康に過ごせたでしょうか。この保健だよりがみなさんの健康の助け
になっているとうれしいです。一年の締めくくりも風邪を引かず健康に過ごしましょう。

《みなさん夜更かししていませんか？》

最近、よく眠れていますか？「早寝早起きが大切」と言われていますが、それは私たちの
体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切るためです。

ところが、私たちの生活は夜型化していて、深夜までゲーム・パソコン・携帯などをし
たり、テレビを見たりする人が増えています。そういう生活が続くと、体のバイオリズム
(ホルモンバランスや体温のリズム)が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまいます。

＊＊夜更かしによる影響＊＊

- ・睡眠と覚醒のリズムが整わない(時差ぼけ状態になる)
- ・体のリズム(ホルモンのバランス)が狂って、体の調子が悪くなる
- ・イライラしたり落ち着かなくなったり、気分が落ち込んだりする
- ・勉強に集中できなくなる
- ・体の老化が早くなる
- ・眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない



《あなたもかくれ脱水症状かも！？》

冬に注意しなければならない体の不調に、かくれ脱水症状があります。脱水にも原因に
よって二種類あり、ウイルスによる下痢やおう吐に伴い急激におこる脱水と、乾燥から生
じる脱水があります。いつのまにかジンワリと体の水分を奪ってしまい、体にさまざまな
異変を起こすことがわかってきました。

「冬のジンワリ乾燥からの脱水」が起こる理由

ジンワリ乾燥から脱水が起こる第一の理由は、体の周囲の環境(外的環境)の変化。そ
の最も大きな要因は冬の気候(低温度=乾燥)です。
湿度が下がると知らない間に失われる水分が増えて
いきます。屋外よりも室内の方が湿度は下がりやすい
ので注意が必要です。

冬場、水分が必要ないと考えている生徒が多いよう
ですが、こまめな水分補給を心掛けましょう。摂取
する水分にも注意が必要！カフェイン入りの飲み物
(コーヒー・紅茶・コーラ)を飲むと、カフェインの
利尿作用でさらに脱水が進んでしまいますよ。温かい
ほうじ茶やお水での水分補給をオススメします。



コタツでうたた寝、気持ちいいけど
脱水になりやすいんだよ・・・ZZZ