

保健だより

平成26年7月18日
夏休み前特集
津幡高校保健委員会

楽しい夏休みにするために準備をしましょう！

いよいよ夏休み！夏休みこそ規則正しい生活が大切です。
よりよい夏休みを過ごすにはこれらのことを注意しましょう。

《早寝早起き》

夏休みには生活リズムが崩れがちです。夜ふかしをしていると、睡眠のリズムが狂ってしまいます。
寝不足や不規則な生活すると

あたま



記憶力の低下、
意欲の低下など

からだ



生活習慣病、
午前中の低体温など

こころ



イライラする、
無表情になるなど

夏休みに間に「夜型の生活」に慣れてしまうと、新学期が始まったときに、
生体リズムが乱れてしまいます。

朝のひと工夫で目覚めを快適に！！

カーテンを開けて、光や風を入れましょう。
水で顔を洗いましょう。頭がすっきりします。

生体時計の乱れで、がんのリスクが5倍！

例えば、睡眠が足りていない人は、規則正しい生活をしている人に比べて、がんのリスクは
5倍も高くなります。夏休みだけでなく常に生活リズムに気をつけましょう。

《夏バテ防止》

エアコン エアコンの設定温度は28度くらいにして、必要なときだけつけるようにしましょう。

夏野菜 旬の野菜には、夏バテ防止に効果のあるビタミンやミネラルなどが含まれます。
ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体温調節をしてくれます。

《日焼け》

日焼けは、紫外線による影響を防ごうとする防衛反応です。

日焼けの種類

●サンバーン (Sunburn)

紫外線を浴びてから、
数時間後に肌が赤くな
った状態。2~3日ほ
どすると、赤みは消え
ます。



●サンタン (Suntan)

赤い日焼けが消えた
数日後にあらわれる、
肌が黒くなる状態。色
が消えるまでに数週間
から数カ月かかります。

