

# ほけんだより 7月

福井県立三国高等学校 保健室  
令和8年7月 発行

裏面→→→栄養バランスの良い食事



今年健康診断は終了し、すでに治療や改善が必要な人へ「受診勧告書」を渡しています。勉強も部活動も、自分の身体が健康で初めて良いパフォーマンスができます。ぜひ、夏休み中に治療、改善を済ませてください。

**※受診を終えたら、「受診報告書」を保健室に提出してください。**

今回、要治療・要改善とならなかった場合でも、半年に一度程度、歯や眼の検診、口腔内の歯垢除去等で良い状態が長く続くよう、定期的にメンテナンスする意識を持つことや習慣づけをお勧めします。

## 熱中症対策～朝食欠食・睡眠不足は熱中症を誘発します～



夏休み中、部活動をはじめ、いろいろな活動があるとは思いますが、比較的時間にゆとりがあるのではないのでしょうか？生活リズムが崩れてしまうと、活動中や夏休み明けの活動再開後に倦怠感や熱中症になりやすくなる等、体調に支障が出ます。

例えば、「睡眠は8時間」「起床時間の決定と朝ご飯は必ず食べる」「毎日夕方に散歩をする」など、生活の中で一つでも時間を決めておくとリズムが崩れにくくなりますよ。



### 覚えておこう！脱水症のチェック方法

#### 脱水症の症状

軽度

- のどの渇き
- 強い渇き、ぼんやりする
- 食欲がない
- 皮膚が赤くなる、イライラする
- 体温が上がる
- 強い疲れ、尿が少なく、濃くなる
- 頭痛、ぐったりする
- ふらふらする、けいれんが起る
- 尿が出ない、最悪の場合死の危険も

重度



脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら、経口補水液などで早めの対処を。

### 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

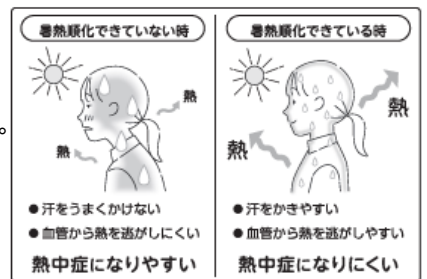
#### 手のひらを冷やす時のポイント

- ✦ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ✦ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



### まだ間に合う!? 暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は急激な気温の上昇に対し、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大切なのが「暑熱順化」。「暑さ(熱)」に体を「順化させる(慣れさせる)」ことです。



- ① 軽い汗を流すこと
- ② 2週間程度続けること

### 2week challenge!! 暑熱順化

運動の強度は少しずつ上げよう。運動不足の人は、ウォーキングを30分程度から始めるのがオススメ◎



家での「ながら運動」も取り入れやすい◎ 楽しく続けられる筋トレをYouTubeなどで探すのも◎



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かろう。38～40℃程度の湯船に15～20分つかると、じんわり汗が出る。リラックス効果もあり、睡眠の質UP



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!



# この夏、「睡眠」が 夏休みのクオリティーも 学校祭クオリティーもあげるっ！

## 国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…  
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。  
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、  
外国へ行っていなくても時差ボケのよう  
になってしまうことがわかっています。

### 時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠くなる
- メタボになりやすくなる



### 時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間  :  → 起床時間  :

「ちょうど真ん中の時間は」

:

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



## 熱帯夜でもぐっすりを目指して、★ エアコン活用のポイント

### タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は快適な室温が続くようにしておきましょう。

### 風向き

エアコンの風が当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにして、サーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

### 湿度

眠る時には体が体温を下げるために、寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めることも。除湿機能などで湿度の管理も意外と大切。

## よくあるご質問

? Question たくさん寝ているのに眠いです。



### Answer

いろいろな理由が考えられますが、まずはみんなができることで、まだしていないことを試してみましょう。

- \* 寝る1時間前にはスマホ等のデジタル機器の使用をやめる
- \* 昼寝は15～30分までにし、適度な運動で体に疲労感を
- \* 休日、平日の生活リズムを一定にする
- \* 寝室環境を整える(温度や照明、音、寝具の調節など)
- \* ストレスが大きい場合は、相談し一人で抱え込まない



いろいろ改善しても、日中の強い眠気が慢性的に続く場合は、医療機関で相談することをオススメします。

## 良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



良い夏の睡眠を

