

# 保健便り

2025  
8月



天草高校保健委員  
1-1t 1-5o

## 睡眠負債（すいみんふさい）



睡眠負債という言葉を知っていますか。

「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！なぜならもともと人間の体は「寝だめ」できるようになっていないからです。それなのに休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けています。最近の研究では、4日連続でぐっすり寝れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。

夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？

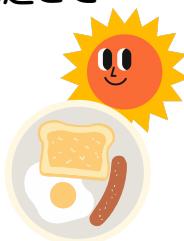


### 夏休みでズレてしまった体内時計をリセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまい、あるいは昼夜逆転してしまう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計をもろに戻すにはコツが必要です。

#### 1. 太陽の光を浴びる

まずは朝学校に行く日と同じ時間に起きて太陽の光を浴びる



#### 2. 朝ごはんを食べる

特に糖質とタンパク質がおすすめ！  
欠食せず3食必ず取る

#### 3. 軽い運動をする

布団に入る前にストレッチをすると睡眠の質が上がります。

学校が始まる前に体内時計をリセットしておきましょう！

### 夏バテから身体を整えるコツ

冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？それは「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまします。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの1つです。簡単なので是非実践してみてください。

