

# 保健だより 7月号

天草高校 定時制  
2022/6/24(金) 発行  
文責：平田

最近ますます暑くなってきましたね。ボウリング大会や定通体育大会等の行事も終わり、疲れがたまってなんとなく体調がすぐれないという人はいませんか。

**睡眠はしっかりとれているでしょうか？ 食事はどんなものをどんな風に食べていますか？**  
今のうちに自分の生活を見直して、夏休みも元気に過ごせるようにしましょう。

## 睡眠は大切です！

### 【意外と知らない睡眠の効果】

- 前日に覚えたことが**記憶に定着**しやすくなる  
**※寝不足は勉強の大敵！**
- 蓄積した**ストレスを解消**できる
- 病気や風邪にかかりにくくなる**



### Q.寝る前にスマートフォンをいじると眠れなくなるって本当？

A.本当です。

スマートフォンやPC画面の明るい光（ブルーライト）は、脳に「今は昼間だ」と勘違いをさせてしまう原因になります。  
眠れなくなるだけではなく、寝てもぐっすり眠れず、睡眠の効果が発揮されないこともあります。

### Q.1日どれくらい寝ればいいのか？

A.必要とする睡眠時間は人それぞれです。

何時間寝ればOKということはありません。

ちなみに、**昼間眠くて仕方がない**という人は、**睡眠時間が足りていない証拠**です。

自分の1日を思い返して、アルバイト中や昼食を食べた後など、日中に眠気がないか確認しましょう。

## 「冷え」を防ごう

暑

い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさん

とってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



そこで...

## お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- 1 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- 2 時々常温の飲み物をとる
- 3 香辛料を加えてからだを温める
- 4 そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



# その夏の過ごし方大丈夫？

れいぼう  
冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！



冷たい  
めんるい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



れいぼう  
昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## 相談機関を活用しよう

新年度が始まって3か月が経ちますが、色々なことがありましたね。困っていることや不安に思っていることはありませんか。親しい先生や親、友人に相談するのも良いですが、他にもみなさんを助けてくれる相談場所がありますよ。改めて紹介をしたいと思います。

### 【電話相談窓口】

熊本いのちの電話

096-353-4343 (24時間)

24時間子どものSOSダイヤル

0120-078-310 (24時間)

熊本こころの電話

096-285-6688

(毎日10時~22時)

### 【対面相談がしたいなら】

スクールカウンセラーに

会ってみませんか？

毎月1回来校して、様々な相談に乗って下さっています。

希望者は先生に申し出て下さい。

