

# 保健だより 7月号

天草高校 定時制  
2023/6/28(水) 発行  
文責：平田

最近ますます暑くなってきましたね。ポ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**記憶として定着**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。

寝苦しい夜に試してみよう！

## 簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

# 猛暑

をのりきる強い味方

みかた

# いい汗

をかこう!

「いい汗」には、こんな特徴があります!

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。

### いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

**ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

### 知っておきたい お風呂の3つの効果

**その1 温熱効果**

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

**その3 水圧効果**

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

**その2 浮力効果**

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

3つの効果で体を癒すお風呂って...  
**すごい!**