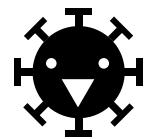


保健委員長



夏子の部屋

～今が旬の「あの人」に
お話を聞きました～
＜夏の思い出編＞

今月のゲスト

永野 誉先生

総合ビジネス科 本校2年目

島崎久美先生

英語科 本校3年目

1

夏バテ防止の
ために心がけて
いることは？

年間通して、アゼリア21で
1000mを週5回
泳いでいます。

・すずしいところでしっかりねむる。
・きゅうりを食べる。
・おきる時間とねる時間をきめて、
あまりズラさない。

2

夏の思い出と
いえば？

・部活動（高校駅伝を目指し、
3年生の夏休みもほぼ毎日練習）
・読書（高校生の100冊の本への挑戦）
・失恋（37年も前のことかあ）

学校のプールにかよったこと。
にゅうどう雲。
そうめん。

3

今年の夏
やり残した
ことは？

家族サービス（コロナもあって）
をあまりやれてないです。

旅行（南の方にいきたいなあと思
っていたので、いつかかならず
いくぞー。）

4

好きな
夏ウタは
？

松田聖子「マイアミ午前5時」
（1983年 高校3年であった）
サザンオールスターズ
「夏をあきらめて」
（1982年 高校2年であった）

THE BOOM「風になりたい」
米米CLUB「浪漫飛行」など。

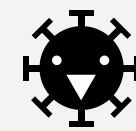
5

生徒へ
ひとこと
お願いします

高校時代の2学期は1年の時も2年の時も
3年の時も、とってもきらきらしたものであり、
またとっても悲しいものかもしれない。
楽しくもあり、さびしくもあり。
毎日が血となり肉となっていくものであると
思っておりますし、信じています。

9月もまだ暑いと言われていますが、
涼しいところをみつけて、
心も体も風とおしく
過ごしていきましょう。

HAPPY VIRUS



〔ハッピーウイルス〕

阿蘇中央高校ほけんだより
阿蘇校舎保健委員会

9

2020,9,30



Check!

- ☒ カラダがだるい
全身の倦怠感
- ☒ やる気が出ない
- ☒ 食欲がなくなる
- ☒ 下痢・便秘
- ☒ イライラする
- ☒ カラダが熱っぽい
のぼせ
- ☐ めまい・たちくらみ
- ☐ 頭痛
- ☐ むくみ

油断した……!

秋だと思っ
て

〔特集〕

秋バテ、していませんか？

〔関連記事〕

秋バテにきく朝ごはん

睡眠をしっかりとうろ

連載 「保健委員長 夏子の部屋」

～今が旬の「あの人」にお話を聞きました～

ゲスト
永野
先生

島崎
先生

秋だと思って油断した…！夏じゃなくてもバテるときはバテる！

秋バテ、していませんか？

日常生活から考えられる原因 「冷え」

秋バテは、自律神経の乱れによって起きると考えられています。自律神経には体調を整える働きがありますが、「冷え」によって自律神経が乱れてしまうのです。

①寒暖差やエアコンによる冷え

昼夜の気温の変化が激しいなど、急激な気温の変化は体力を消耗し秋バテの原因になります。

②食事による内臓の冷え

夏の間から、暑さ対策で冷たいものを取り過ぎて胃腸の機能が低下し、内臓が冷えて機能低下が起こってしまいます。身体を動かす原動力は食べ物から作られます。胃腸が弱ると元気も出ません。

秋バテにきく 朝ごはん

朝ごはんを食べることで

- ① 感染症に負けない免疫の強い体を作る栄養を補給できる。
- ② 体内時計を整えることで、夜、質の良い睡眠をとることができる。

朝ごはんのポイント

- ① 「主食」をしっかり
主食をとらないでいると、食物繊維などの栄養素の不足につながる。
食物繊維は腸の調子を整えることができるので、免疫力の低下を防ぐことができる。
- ② エネルギー源とタンパク質をセットでとる
タンパク質が不足すると、免疫力の低下や、ホルモンの乱れなどに影響
- ③ 具たくさんの温かい汁物を
涼をとるために冷たいものばかり食べる食習慣は、秋バテを加速させる。
- ④ 果物で、ビタミン、ミネラル、水分を補給
食事からの水分補給として、生の果物を食べるのがよい。

秋バテにきく食材

根野菜 発酵食品 果物 ビタミンB群を多く含む食材（豚肉、納豆など）

秋バテにきく朝ごはんの一例

しらすと大葉のチーズトースト 梅納豆 フルーツヨーグルト 豚しゃぶサラダ など

朝ごはん!!

睡眠!!

秋バテとは…気温差に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの体の不調のことです

●予防法●

POINTは・・・疲労の回復と変化への順応

①衣服で気温差を調節する

気温差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。衣服の着脱で体温調節を。

②栄養価の高い温かい食品を食べる

玄米やウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの、良質なたんぱく質・高エネルギー・高ビタミンの食材を食べましょう。

③ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり睡眠を取りましょう。寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかると寝付きが良くなります。

睡眠をしっかりとろう

睡眠の役割

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。このように大切な役割をもつ睡眠が不足してしまうと、日中に眠気が強いだけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりします。

×寝る前にスマホやパソコンをしない

夜、明るい光をたくさん浴びると眠る準備を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制され、寝付きが悪くなってしまいます。

×寝る前に物を食べない

食べ物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。特に肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。

○ぬるめのお風呂でリラックス

眠る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

○快適な睡眠環境を整える

寝るときは、部屋のカーテンを閉め、光を遮断します。保湿性、吸湿性、放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔に！毛布など掛け物を準備しておく朝の冷えにも対応しやすいです。