

# ほけん+ごより

可児工業高校 保健室 2023. 9 月

2学期が始まりました。初日から体調不良での保健室利用も数件ありました。この酷暑で夏バテの人もあるかもしれませんね。家の中ばかりで生活していた人、生活リズムが夜型になってしまっている人もあるかもしれません。生活リズムを整え、疲れを感じる時は無理をせず、体調にあわせた活動をするよう心掛けましょう。

## 生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

### 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

### 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

#### 光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

#### 体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

体内時計を一定に保つことは

- ① 自律神経のバランスを調整する
- ② ホルモン分泌を調整する
- ③ 免疫力を高める

ことにつながります。狂った体内時計をもとに戻すには数週間かかることも。週末の寝すぎにも注意しましょう。



寝る直前のスマホは



睡眠不足のリスク大

## 熱中症予防に適した水分補給をしよう

学校では、熱中症予防のために授業中も適宜水分補給をしながら活動していますが、熱中症予防に適した飲料とそうでない飲料があります。嗜好品として昼休みや放課後に飲む飲料と熱中症予防のために飲む飲料を意識して使い分けることも大切です。

### ＜熱中症予防に適した飲料＞

- 水や麦茶などのノンカフェイン飲料(あまり汗をかかないときに最適)
- スポーツドリンク(汗をかく活動があるとき)
- 経口補水液(熱中症が疑われる症状のあるとき)
- 食事味の味噌汁やスープ(水分と塩分が一緒に摂れます)

### ＜熱中症予防に適さない飲料＞

- コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェイン入り飲料  
→カフェインには利尿作用があるため、水分が尿として排出されてしまいます。
- エナジードリンク  
→コーヒーや紅茶よりも多くのカフェインが含まれることが多いので注意。
- ジュース、炭酸飲料  
→多くの糖分が含まれており、日常的に飲むと過剰摂取に。

### 容器を清潔に保ちましょう

#### 水筒を洗うときの注意



## 9月21日(木)は 保健衛生講話 です

今年度は、咲江レディースクリニックの丹羽咲江先生に性に関するお話をさせていただきます。丹羽先生は診療のかたわら学校での講演活動を通して思春期の性の問題にも積極的に関わって見えます。情報社会の今、巷にはいろんな情報があふれていますが、その中から正しい情報を選んでインプットできていますか？二次性徴が著しい中高生の時期に“性”と向き合うことはとても大切で、しっかりと正しい知識を身につけてほしいと願っています。ぜひ、みなさんが真剣に耳を傾け、自分事として考える機会としてもらいたいと思います。

