



# 保健だより8月

今月の目標：夏季の健康生活について考えよう。野外活動での安全  
山高保健室NO. 5 R1. 8

8月もあと少し、夏休みも残りわずかになりましたね。27日(火)の始業式に皆さんに会えることを楽しみにしています。

今月号は『暑い夏』、夏バテ特集!! を載せました。皆さんは大丈夫ですか。よく読んでください。

○まずは「こんな症状はありませんか」自分のからだの状態を確かめてください。

➔ 症状のある人は「生活」チェックをしてください。

## 暑ーい、夏 こんな症状はありませんか?

- 不眠  
頭痛  
肩こり
- だるい  
イライラする  
かぜをひきやすい
- 胃痛  
腹痛  
食欲不振  
下痢・便秘
- 手足の冷え  
腰痛

☑それは夏バテかもしれません

## 夏バテをまねく Lifestyle Habit

### 生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意!  
生活習慣を見直しましょう

どうでしたか? 「自分の生活」見直しましょう!

○もう一つ夏休み明けに心配なことがあります。

それは、『睡眠』です。夏休みの不規則な生活等が原因で、夏休み明け、保健室ではこんな訴えが増えます。「なんだか眠れない・・・。」

いろいろな原因はあると思いますが、夏休み後半には1学期のような生活に戻していただきます。

眠れない!...

こんなNG習慣ありませんか?

布団の中でスマホやゲームをする

屋間にまったく体を動かさない

朝寝坊大好き

夕方以降にコーヒーなどでカフェインをとる

体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てください。

○夏バテ防止を考えてみましょう。






# 夏バテ防止は自律神経がカギ!

## 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

<p><b>A</b> 暑くて汗をかく</p> 	<p><b>B</b> ペンを握る</p> 	<p><b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む</p> 
<p><b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する</p> 	<p><b>E</b> 心臓を動かす</p> 	<p>答えは… A・D・E</p> <p>どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。</p>

体がだるい  
ぼーっとする  
食欲がない  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

## 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきました。  
自律神経を疲れさせるのは…

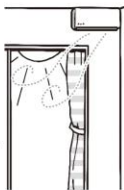
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を放散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



○夏バテ気味な人は……

夏バテ気味か?

と思ったら

自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

最後に「保健室から」

- ① 夏休み中に「健康診断結果」より「病院受診」した人は、保健室に報告に来てください。
- ② 学校生活中(部活動含む)、登下校中等でケガをし「病院受診」をしたが、保健室に報告していない人は、早めに報告してください。手続き等があります。

