



保健だよ！

雄物川高等学校
令和5年8月

あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。部活や補習、進路活動等で忙しい日々を過ごした人もいると思います。何となく疲れが残ってだるさを感じていると思いますが、気持ちを切り替えて2学期も頑張りましょう！夏休みで崩れてしまった生活リズムも早めに戻していきましょうね！そして、まだまだ暑さが続きます。感染対策に加えて熱中症対策をしっかりと行いましょう！

～～「夏バテ」していませんか？～～

- 眠れない、目覚めが悪い
- アイスや清涼飲料水など冷たい物をとることが多い
- 食欲がわからない
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている
- だるい感じが続く
- やる気が出ない（無気力）
- 下痢や便秘の時がある



夏バテとは、上記のような体調不良の総称です。その原因の1つは、自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には、活動するときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出てきます。具体的には、気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。また、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も危険です。体が冷えすぎて血行が悪くなり、内臓の働きが悪くなります。

☆☆☆夏バテを解消するためのポイント☆☆☆

- ①バランスの良い食事をとる・・・暑いからといって冷たい物や水分ばかりとっていると栄養が偏ってしまいます。
- ②早めに寝るようにする・・・睡眠不足が続くと疲れがなかなかとれません。
- ③エアコンの効いている部屋での過ごし方を考える（冷房バテに注意）
 - ・・・屋内と屋外の気温差があまりないようにエアコンの設定温度を調節し、気付かないうちに冷房で冷えている体を温めるために、湯船にしっかり浸かりましょう。

マスクをしている人はのどの渇きに気付きにくい！脱水注意！

でも、清涼飲料は水代わりに飲まないで！！



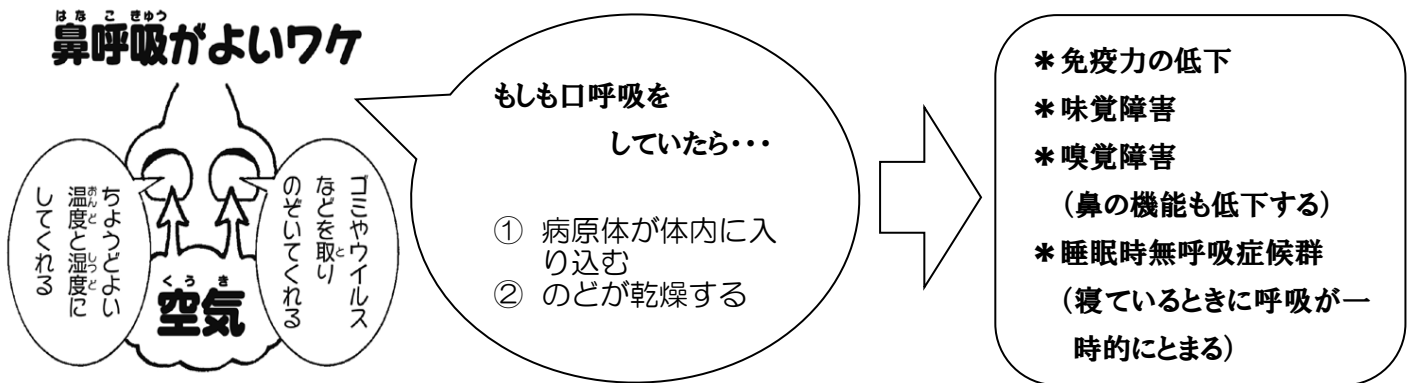
ペットボトル症候群 → 正式名称「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーシス」

糖を含む清涼飲料水（ソフトドリンク）を大量に飲み続けることにより、血中の糖濃度（血糖）が上がり、それを正常に戻すために水分がほしくなり、このときさらに清涼飲料水を飲み続けることで高血糖が続く悪循環のことをいいます。10～30歳代で突然発症することが多く、口の中が乾く、体のだるさや急激な体重減少、吐き気や腹痛を生じ、意識がなくなることもあります。

水分補給には、水やお茶を、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクを飲みましょう。

8月7日は「鼻(87)の日」

みんなは普段どっちかな？鼻呼吸？それとも口呼吸？・・・実は、口呼吸は危険なんです！！



8月31日は「野菜(831)の日」

「もっと野菜のことを知って、たくさん食べてほしい」という願いから、8月31日は「野菜の日」とされています。また、8月24日は「ドレッシングの日」と言われており、ドレッシングは野菜の上にかけて使うことが多いため、週間カレンダーの「野菜の日」の真上にくる8月24日は「ドレッシングの日」と言われるようになりました。

夏野菜の代表といえばトマト。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるそうです。実際、赤く熟したトマトには、ガン予防効果があるといわれるリコピンが豊富。まさに医者さんがいらなくなって真っ青になるかも…？夏野菜にはトマト以外にも、キュウリやナス、ゴーヤ、とうもろこし、ピーマンなどがあり、夏に不足しがちなカリウムやビタミン類を多く含んでいます。暑さで食欲がない人も夏野菜カレーにすれば、これらの夏野菜をしっかりと食べられるのでおすすめです！



～今悩んでいるあなたへ～

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。とくに思春期をむかえたみなさんはたくさんの壁に直面し、様々な悩みを抱えていることでしょう。しかし、悩むということは生きていく上で当然のこと。そして、みなさんは1人じゃありません。その悩みや心配事が気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、お友達や周りにいる先生方に話してみましょう。誰かに話すことによって、「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。自分の中だけでため込んでしまうと、ポジティブに考えられなくなります。誰かに「相談する行為」自体が、不安をたちきってくれることもあるのです。誰に相談すればいいのかわからない、友達には話づらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。

