

夏休みを有意義に過ごすために

夏休みは心と身体をリフレッシュさせ、自分を見つめ直すいい機会です。夏休みを健康で、充実させるためには、以下のことに気をつけましょう。

◎生活リズムを整えましょう。

- ・睡眠時間の確保（8時間は寝ましょう）
- ・バランスの良い食生活（毎日3食）

◎病気、けがの予防を心がけましょう。

- ・特に熱中症、夏かぜ、自転車・水の事故などに注意
- ・下痢や腹痛・喉の痛み、食欲不振が続く時には早めに病院を受診する

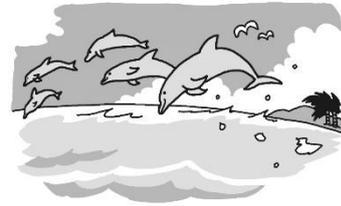
◎体を動かしましょう。

- ・部活をしていない人は、時間を決めて運動する

◎タバコ・アルコール・薬物の誘いは絶対にのりません。

◎歯や眼の治療など病院受診をしましょう。

- ・眼鏡やコンタクトの調整もお願いします



夏休み中に、大きなけがや病気をした時、感染症にかかった時は、学校へ連絡をしてください。

☆睡眠の効果☆

(1) 寝る子は育つ

睡眠中には成長ホルモンが分泌されます。「寝る子は育つ」の言葉通り、この成長ホルモンによって成長することができます。成長ホルモンは23時頃からが分泌のピークです。

(2) 疲れをとって、病気になりにくい

成長ホルモンの働きには疲労を回復し、免疫力を高める効果もあります。元気に過ごすためにもよく寝ることが大切です。



(3) 感情のコントロール

ストレスがたまると精神的な緊張が続くため、脳にも疲れがたまります。睡眠によって脳も休むことができ感情が整えられます。

☆眠りの種類☆

①レム睡眠

脳が活発に働き、記憶の整理や定着が行われている



レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています

②ノンレム睡眠

脳が休息しており、脳や肉体の疲労の回復のために重要



※ 勉強するなら午前中！

脳には一日のうちによく働く時間帯があります。それは午前中、朝、目がさめてから3時間くらいすると頭がよく働くようになり、午後をすぎるとだんだんと活動がにぶくなります。なので午前中の学習の方が効率的といえます。また、同じ教科をずっと続けるよりも、学校と同じように50分単位で区切って行うと集中力が続きます。

裏もあります

予防が大事 熱中症

熱中症対策をお願いします。

【熱中症とは?】気温や湿度が高いときの激しい運動や、室温の高い場所に長時間いることで、体の中の水分が不足し、体温の調節が出来なくなってしまう病気。発汗によって身体の水分が失われると同時に、塩分の不足、運動による筋肉への血液の流れが増え、身体を循環する血液の量が不足することなどによっておこります。

【熱中症の症状】頭痛・めまい・吐き気・高熱・けいれん・意識障害など

熱中症にならないために守ってほしいこと

- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポドリがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうが良いタイミング**

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

ペットボトル症候群に注意!



ペットボトル症候群とは、ジュースやスポーツドリンクなど、糖を含む飲み物を多く摂取することで発症する病気です。ソフトドリンクには予想以上に糖が含まれていることが多く、スポーツドリンク500mlでも角砂糖6~8個分程度の糖が含まれています。

熱中症対策として、運動時にスポーツドリンクを飲むのはとても効果的ですが、日常的にジュースやスポーツドリンクを飲むと、飲み物の中の糖によって血糖値が上がります。血糖値が上がるとのどが渴くので、また何か飲みたくなります。このような状況で次から次へとソフトドリンクを飲むと、さらに血糖値が高くなってのどが渴くという悪循環に陥ってしまいます。まさに糖尿病の様な状態になってしまいます。

歯と口の健康講話でも森口先生が話をされましたが、スポーツドリンクを日常的に飲むのは、むし歯や歯周病の原因にもなります。スポーツドリンクは必要なときに、上手に活用して下さい。