

ほけんだより 7月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年7月

今年の関東の梅雨入りは、6月21日ごろ。昨年よりも2週間以上遅い梅雨入りだったそうです。6月に入ったあたりから、晴れていたと思えば、大雨が降りたりする不安定な天候が続くことがありましたね。気温も上がったり、下がったりして、体調管理が難しい毎日だったように思います。梅雨が明けると、いよいよ夏本番。夏休みにはお楽しみがいっぱいあると思いますが、何より元気に乗り越えることができるよう、今のうちから夏を乗り切る準備をしておきましょう。



ざぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑くなると、シャワーで済ませがちになりますが、夏を元気に過ごすためにも、湯船に浸かることがおすすめです。湯船に浸かることで、こんな効果も期待できます。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



そのほかにも、クーラーで身体が冷えたりすることの多い夏には、入浴を習慣化することで身体の発汗機能を向上させ、体温調節をしやすくなるとも言われています。熱いお湯にサッと入るのではなく、38～40度のお湯に10～15分ほど湯船に浸かることがおすすめです。

ねっ ちゅう しょう たい さく

熱中症対策^{わす}を忘れずに!

こんな生活
していませんか?

チェック 

- ・夜更かしが多く睡眠不足
- ・朝ご飯を食べないことがある
- ・生活リズムが乱れている
- ・冷房の効いた部屋にすることが多い
- ・のどが渴いてから水分補給をしている

➔ チェックの多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。

熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちのからだは、動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追い付かなくなります。体温を調節する機能は、**生活習慣に大きな影響を受けます**。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、少しの活動だとしても、‘無理な運動’となり、熱中症になりやすくなります。

睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渴く前に水分補給をする

✕ のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渴く前”にこまめな水分補給を。



生活習慣を見直して、元気に夏を乗り越えよう!