

# 保健だより

## 夏の生活習慣を確認しよう

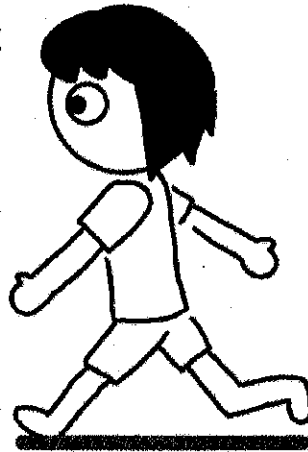
皆さんがもうすぐ迎える夏休みですが、今年もかなり暑くなることが予想されます。夏休みを思う存分に活用していくためには、良い生活習慣を維持していくことが大切です。そこで、夏を乗り切るための生活習慣を確認していきましょう。

だるいな



### 1、冷房の使い方に注意する

特に睡眠時に冷房を長く使用し体を冷やしすぎたりしてしまうと、外と中での温暖差で自律神経が乱れてしまう可能性があります。ほどほどに使うようにしましょう。



### 2、適度に運動しよう。

いくら暑いとはいえ運動習慣をつけておくことで暑さに強い体を作ることができ、体温調節機能を改善することができます。1日5分でもいいので何かしら体を動かしてみよう。

### 3、バランスよく食べよう。

これが1番皆さんがやってしまうことなのではないでしょうか。夏はタンパク質やビタミン、ミネラルが多く含まれるものをバランスよく摂取することで夏バテを防ぐことができます。今からでも取り組んでみるといいでしょう。



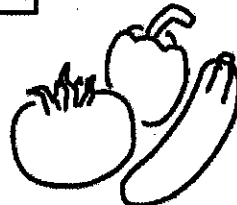
### 4、夜更かしは避けよう。

夏休みになると夜更かしがちになりますが、交感神経を無理に働かせ、副交感神経への切り替えがうまくいかなるのので極力避けるようにしましょう。



### 5、オススメの食べ物

夏バテを避けていくためのおすすめのお素材を右に掲載しました。こまめにこういった食材を取るように心がけましょう。



夏野菜



スズキ



スイカ

この保健だよりを作っている時、少し体調が悪かったのですが、おそらく1、4が守れていなかったことにあると思います。皆さんもこうならないように1~4のことを守って最高に楽しい夏休みにしてくださいね。

暑い夏、特に気をつけたいのは熱中症です。  
熱中症について詳しく説明します。

私達の体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、汗をかいたり血管を広げたりして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つかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この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。

## 睡眠をしっかりとり

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です。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。



## 入浴や軽い運動

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ください。



## 栄養バランス

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つながります。



熱中症を  
予防する  
4つの柱

## 水分補給

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。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心がけましょう。  
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、  
“のどが渇く前”にこまめな水分補給  
を行いましょう。

### 《 熱中症かも?と思ったら... 》

- ① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ体を冷やす
- ② 水分・塩分を補給する

◎ 休養してもよくなる場合や自力で水分補給できないときは医療機関を受診しましょう。