



兵庫県立明石高校
保健環境部



蒸し暑い日が続きます。もうすぐ夏休みです。楽しい計画はありますか？後悔のないよう、ぜひ成長できる夏にしてくださいね。健康面では、新型コロナウイルスの感染対策も行いながら、適宜マスクを外すなど熱中症にも気を付けましょう。そのためには、何より、生活リズムとバランスのとれた食事が大切です！！夏休み明け、成長したみなさんに元気に会えるのを楽しみにしています。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

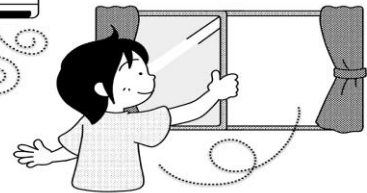
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



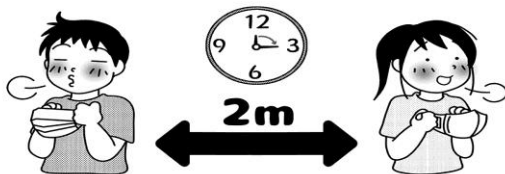
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

★感染症予防の基本、手洗いはきちんとできていますか？

手洗い・手指消毒、最近忘れていませんか？

特に、食事の前は念入りに手洗い、手指消毒しましょう。友達と食べる時は必ず黙食を守ってください！マスクを触る前後にも手にウイルスが付いているかも！？こまめな水分補給の前にも手洗い or 手指消毒ができるとう安心です。

★睡眠・食事・水分はとれていますか？

この時期、体調を崩した人に保健室で必ず確認することは「眠れているか」「食事は食べられているのか」「水分はとれているのか」です。いつも夜更かし、朝食抜きで、のどが渴かないから飲まない…そんな状態では体調を崩して当たり前ですね。十分な睡眠、バランスのとれた食事、一日 1500～2000ml の水分摂取があなたの健康を守ります。

充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏 休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時

睡眠は「8時間」を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れず！



午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



※時間は目安です

アルコールに潜む「害」とは

- ×体の正常な発育・発達を妨げる
- ×脳や臓器に障害を起こす
- ×判断力・記憶力を低下させる
- ×急性アルコール中毒の危険性がある
- ×アルコール依存症の危険性がある

スーパーやコンビニ等で見かける、爽やか・飲みやすいといったイメージなど、ハードルが低く感じられることも事実です。でも、みなさんにとってはデメリットばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっちりはねのけてほしいと思います。



野菜パワーで夏をのりきろう！！

暑い夏には、体のほてりや熱をとってくれる夏野菜がおすすめです。キュウリや冬瓜、スイカなどの瓜類は水分たっぷりで喉の渇きを潤すのに最適です。トマトは胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、ご用心。そうめんや冷や麦を食べるときは、体を温める生姜やシソ、ニンニクなどの薬味を足してバランスをとりましょう。

