

ほけんだより 7月

姫路工業高校 保健室 R8.7.1発行

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。7月は、暑さによる疲れがたまりやすく、生活リズムも乱れやすい時期です。部活動や期末テストなどで忙しくなる人も多いでしょう。

休養・睡眠・食事・水分補給をしっかりと行い、体調管理を意識して、元気に夏を過ごしましょう！今月のほけんだよりでは、「夏バテ」「紫外線」「睡眠」について取り上げています。さらに、関連のニュースも簡単に紹介しているので、気になったものはぜひ調べてみてください。



「熱中症」じゃなくて「夏バテ」かも…？

夏バテとは、生活の乱れや、冷房における外気温との温度差などによって自律神経が乱れ、体に不調が出ることを言います。夏バテの主な特徴として、慢性的な疲労感・食欲不振・倦怠感・体力低下などがあります。暑さに負けず元気にすごしましょう！

～熱中症とのちがい～

夏バテ⇒慢性的であり、数日間続くのが特徴。

熱中症⇒めまい、立ち眩み、体温の上昇など
急激に現れる症状が多い。



○夏バテの防止○

室内環境を
整える

→ただし冷やし
すぎない

十分な休養

→適切な睡眠時
間・適度な活動
中の休憩

適度な運動

→体力低下の防
止・こころよい
睡眠を誘う

食生活を整え
る→1日3食

食べる（必要な
人は補食も）

夏でも食事をしっかりしよう！

夏になると、暑さで食欲が落ちてしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし、暑い季節だからこそ、しっかり食事をとって体力を保つことが大切です。今回は、夏バテ予防や体調管理のために、特に意識して摂ってほしい栄養素とその働きや多く含まれる食品を紹介します。

○タンパク質→胃腸の回復や体づくりを助ける 例 卵、大豆、鮭、鶏肉など。

○ビタミン（B群）→疲労回復を助ける 例 豚肉、豆類、カツオ、ブロッコリーなど。

○香味野菜→食欲を増進させる 例 しょうが、しそ、ねぎ、にんにく、玉ねぎなど。

○紫外線○

紫外線は3月ごろから急激に増え始め、7～8月にピークを迎えます。しっかり対策しましょう！

紫外線の影響

- ・皮膚がんのリスクが高くなる
- ・目へのダメージがある
- ・疲労感が強くなる
- ・免疫力低下の原因となる など



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。



肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

〈自分でできる紫外線対策〉

UV 対策グッズを活用⇒紫外線対策用品にはさまざまな種類があります。

使用する場面や時を考慮して、自分にあったものを使用してみましょう！

紫外線は曇りの日でも降り注いでいます。「少しくらい大丈夫」と思っている、毎日少しずつ肌に影響を与えます。できることから続けて、自分の体を守りましょう！

○入眠のコツ○

睡眠は、心と体の健康を保つためにとても大切です。しかし、「なかなか寝付けない…」と感じる人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、今日からできる“入眠のコツ”を紹介します。

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
 - ・就寝前のスマホを控える（寝る1時間前までに終了）
 - ・寝る90～120分前には入浴する
- まずは、できることから少しずつ取り入れてみましょう！

キャンパスカウンセリングのお知らせ

学校では、臨床心理士・公認心理士の西麻貴先生によるカウンセリングを受けることができます。希望する場合や、関心がある場合は、保健室に申し出てください。

7月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 7月6日（月）13日（月）

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

～関連のニュース～ 厚生労働省

高校生の睡眠時間は8～10時間確保することが推奨されています。

それに対して、高校生の平日の平均睡眠時間は6～7時間となっています。

部活動や勉強で忙しい時期ですが、できるだけ睡眠時間を確保し、規則正しい生活を心がけましょう。