

保健ジャーナル

令和8年6月 発行

兵庫高校保健委員会



近年夏の気温は年々高くなっており、それに伴って熱中症による体調不良や救急搬送が増えています。熱中症は特別な人だけがかかるものではなく、日常生活の中、誰にでも起こりえます。

正しい知識を持ち、適切な対策をとりましょう。

〈出典〉厚生労働省 5/26

予防の行動

・エアコン

室内を涼くしよう



・日傘や帽子

暑さを避けよう



・水分補給

こまめに取ろう



- もししんどくなったら...
- ・まずは涼しい場所へ
 - ・衣服をゆるめる
 - ・体を冷やす

あなたの睡眠、大丈夫？



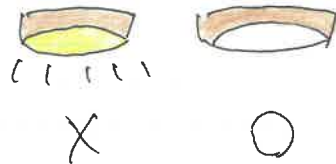
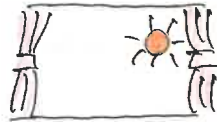
新学期が始まって少し経ち、学校生活にも少しずつ慣れてきたころでは無いでしょうか。
一方で、生活リズムが崩れたり、なみと早く眠りたがっているのに寝れない、日中は眠く感じることもあるかもしれません。

実は、普段の何気ない生活習慣が睡眠の質を左右している。

ここでは、くもり眠るためのOK習慣と眠りを妨げるNG習慣について紹介しよう。

● OK習慣

- ・ 毎日同じ時間に起きる、寝る
→ 体内時計が整い、自然に眠くなる
- ・ 朝は日光を浴びる
→ 体内時計のリセットができて、眠りやすくなる
- ・ 適度な運動をする（昼・夕方）
→ 体が適度に疲れて、深い睡眠につながる
- ・ 部屋を暗くして寝る
→ 睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を促すことができる



● NG習慣

- ・ 寝る直前までスマホを見る
→ ブルーライトが脳を覚醒させてしまう
- ・ 夜遅くはカフェインを飲む
→ 覚醒作用が眠りにくくなる
- ・ 長時間の昼寝
→ 夜は眠れなくなる
- ・ 寝る直前の激しい運動
→ 体が興奮状態になり、寝つきがわるくなる
- ・ 寝る前は考えごとをする
→ 脳が活動しているため眠れなくなる

