

7月の保健だより



由宇中保健室

1学期も終わり、夏休みが始まります。自由な時間がたくさんある夏休み。いろいろなチャレンジができそうですね。計画はゆとりをもって。何か「これだけは頑張る！」という決意表明をして夏休みを過ごすとは有意義な時間が過ごせるかもしれません。

夏休みを健康に過ごすために

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も心も疲れます。疲れた体や心をいかに回復させるかが健康に過ごす大事なポイントになります。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分間）の昼寝も効果的。夏を最大限に楽しむためには睡眠を制すべきです。そして朝ごはんを食べることも忘れずに！

「人生の1/3は睡眠」と言われるように人間は毎日8時間程度、睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と身体の疲労を取り除き、病気やけがをしたときは治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように十分な睡眠が身体の成長を促進します。



一日を元気に過ごすためにも十分な睡眠時間を確保しましょう。

起床時刻と就寝時刻を決めることが大切です。

朝ごはんは頭と身体を目覚めさせ、一日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。例えば、前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうとお昼まで16～17時間も食事をしていないことになります。

これでは長時間、栄養補給をしていないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。また、眠っている間に下がった体温が上がりづらく、元気に身体を動かすことができません。朝ごはんはしっかりとって快調なスタートをしたいですね。



夏ばては自律神経の乱れから起こる！

夏ばて防止は自律神経がカギになります。（自律神経とは・・・体中に張り巡らされた「末梢神経」、「体性神経」と「自律神経」に分けられます。「体性神経」は自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方「自律神経」は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。自律神経は使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきました。自律神経を疲れさせるのは、暑さ・温度差・体の冷えです。暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。また、冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、体温調整で自律神経に負担がかかります。冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがちになります。私たちができることは、冷房の設定温度に注意し、冷たいものを食べすぎないということです。

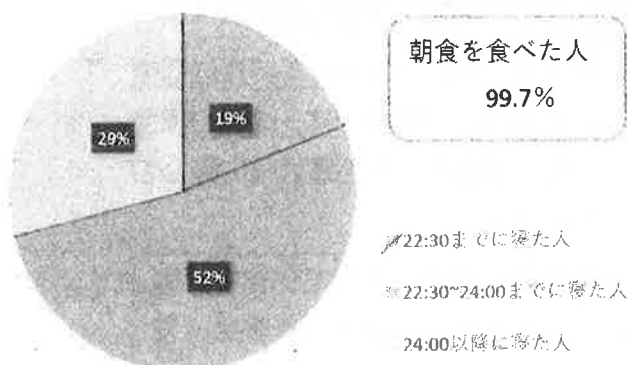
裏面に6月に実施した生活アンケートの結果を載せています。就寝時刻と朝食摂取率についてグラフで表しています。自分の生活習慣を振り返り、改善できるところから実行してみましょう。

早寝早起き朝ごはんチェックシート結果

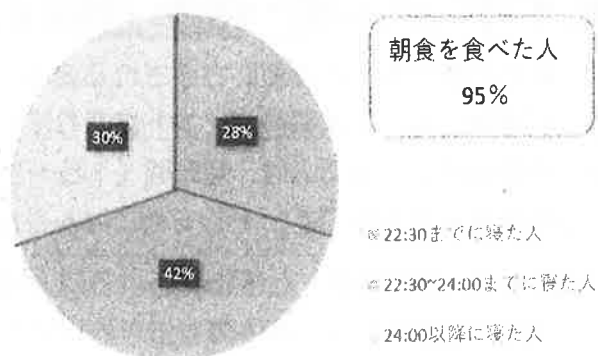
先月、2週間早寝早起き朝ごはんチェックシートを行った結果です。

就寝時刻のグラフと朝ごはんを食べた人の割合を出しました。

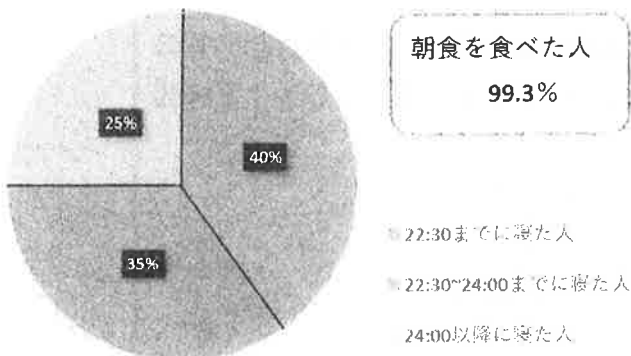
3A 寝た時刻



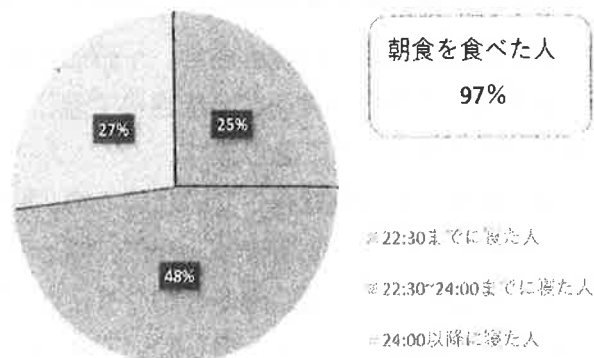
3B 寝た時刻



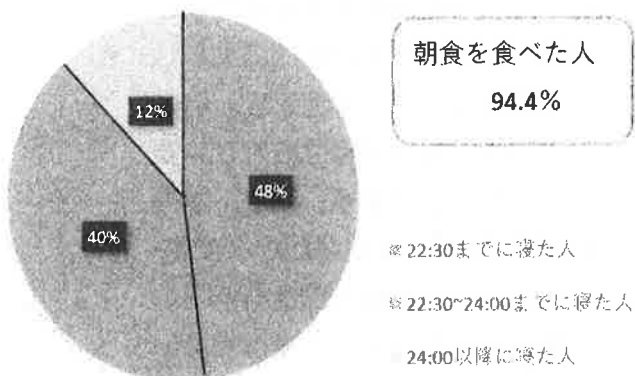
2A 寝た時刻



2B 寝た時刻



1A 寝た時刻



1週間

1B 寝た時刻

