

# ほけんだより

2022年7月20日 保健室・カウンセラー室

夏休みが始まります。新学期を迎えて3か月、みなさんよく頑張りましたね。部活動をしている生徒には休みがないかもしれませんが、時間を有効に使い、充実した夏休みが送れるといいですね。しかし、生活の乱れが心配になります。ゆっくり寝ていられるからといって朝起きるのが遅いと、いつものペース(学校がある日)に戻そうとするとときに大変になります。学校がない日でもリズムを崩さないよう気をつけてみましょう。

## こういうものが大好きな人は、夏バテしやすいかも！

### ① 冷たいもの

冷たいものばかり飲んでしていると、内臓が冷えてしまい、血液の流れが悪くなってしまい胃腸の働きが悪くなります。



### ② 夜遅くまで起きている



睡眠のホルモンであるメラトニンが低下して寝つきが悪くなったり、深部体温の調整やホルモン分泌がうまくいかず、浅い睡眠になったりして、身体の疲労を回復することが難しくなります。



### ③ クーラーの設定温度が低い

気温が高い時は副交感神経が優位になって、汗をかいたり血管を拡張させたりして上がった体温を消散させ、気温が低く寒い時は交感神経が優位になって、血管を収縮させることで体温の低下を防いでいます。クーラーの温度が低く、外気と室内の温度差が激しいほど、血管を縮小させたり広げたりを繰り返し、自律神経のバランスが乱れてしまいます。その結果、だるさや疲れがたまりやすくなります。

しかし、冷たい飲み物の方が飲みやすかったり、熱中症予防に涼しい環境が必要だったりするので、必要に応じて使い分けるなど、上手に活用する必要があります。なんでも、『〇〇すぎ』はよくないですね！

自分で自分の身体を整え、健康を守るという意識が大切です。

短い時間でも体を動かしたり、ストレッチを試みましょう。

そして、元気に楽しく過ごしていきましょう！

★の部分意識して伸ばしましょう！

股関節周りを伸ばしましょう！ ～気持ちの良い所で30秒キープ～



仰向けで両膝を外側に開き、両足の足裏を向かい合わせにします。  
足の付け根から太ももの内側にかけての伸びを感じましょう。

ポイント👍

腰の反りに注意し、かかとを置く位置を調節しましょう。

#### ●注意点

※痛みは、体からの赤信号のサインです。体に痛みを感じた時は運動を中止してください。  
柔軟性には個人差があります。関節可動域制限がある方や体が硬いと感じる方は、ご自身の体に合わせて、無理のない体勢に調節してください。

今年度の健康診断が終了しました。健康診断の結果を前期期末考査の結果と一緒に郵送します。受診がまだの生徒は、お知らせがあり次第、すみやかに受診するようお願いいたします。また、すべての検診結果を早めに把握しておきたい場合は、いつでも保健室へ来てください。

### 受診のすすめ

受診のすすめが配付されている生徒は、夏休みを利用して是非受診し、夏休み明け安心して過ごせるように準備しておきましょう。受診したら、学校まで提出をお願いします。