

保健だより 7月

令和元年度
宮の原中
保健室 岡田

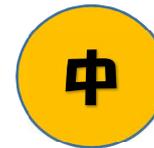
7月に入り、いよいよ夏本番。夏を楽しく過ごすには、暑さに強い体作りが欠かせません。バランスのいい食事、十分な睡眠が基本です。暑いからといって涼しい部屋ですずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症の症状が見られたら、救急搬送を！

熱中症の



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力がはまらない



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない

正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。

★普段気にせずに飲んでいる飲料にはとんでもない砂糖の量が・・・

皆さんはジュースやスポーツドリンクをどれくらい飲みますか？部活から帰った後は、何か飲みたくなりますね。しかし、これらの飲み物にはたくさんの糖分が入っています。

なんと

500mlのコーラ スティックシュガー 約13本！
カルピスウォーター スティックシュガー 約13本！
スポーツドリンク スティックシュガー 約10本！
※スティックシュガーは1本5g

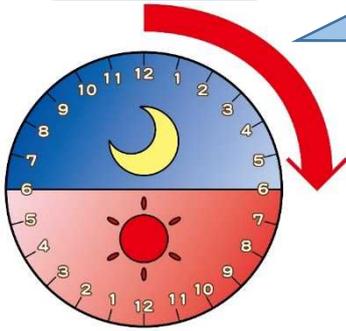


「炭水化物(g)」と書かれている成分のうち、9割以上が糖分です。というのは、炭水化物の成分は、「糖質+食物繊維」ですが、清涼飲料水に食物繊維はほとんど含まれていないからです。「スポーツドリンクの飲み過ぎ=糖分のとり過ぎ」につながります。自宅でゆっくりと過ごす時には、水かお茶が良いですね。スポーツドリンクやジュースの飲み過ぎには注意をしましょう。

夜の光による体内時計の“時差ぼけ”

睡眠リズムが崩れると、成績にも悪影響をおよぼすことが・・・

地球の1日



24時間

体内時計の1日
(人間の体内時計)

地球より長い
約25時間

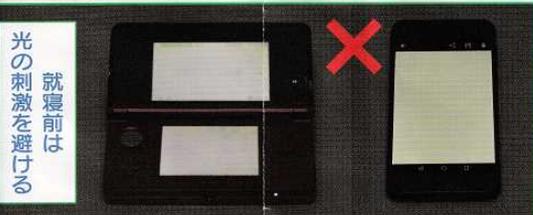


人間は、体内時計を地球の24時間へ合わせるように毎日リセットしています。リセットするために最も強い刺激は光です。

体内時計(睡眠習慣)を整えて成績アップ!!



中学生の理想は22時就寝、7時起床です。規則正しく質の良い睡眠をとりましょう。



眠る1~2時間前からは、スマートフォンなどの光を発する電子機器の使用は控えましょう。



中学生の睡眠時間は、8~10時間程度が好ましいとされています。



休日でも遅くとも、いつもの起床時刻の2時間以内には起きましょう。

体内時計に影響する光

午前中に浴びる光

- ・体内時計を早寝早起きの「朝型」に整える
- ・朝目覚める前に、寝室が明るくなっていると理想的

深夜に浴びる光

- ・体内時計を遅寝遅起きの「夜型」にずらす
- ・パソコンやスマートフォンなどの電子機器のブルーライトは特に注意

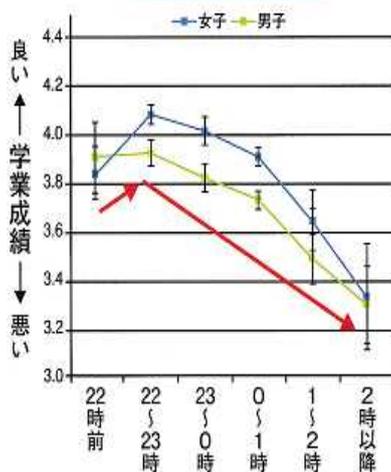
眠る2時間前からのまぶしい光に注意!

入眠前にまぶしい光(スマートフォンなど)の刺激を受ける。

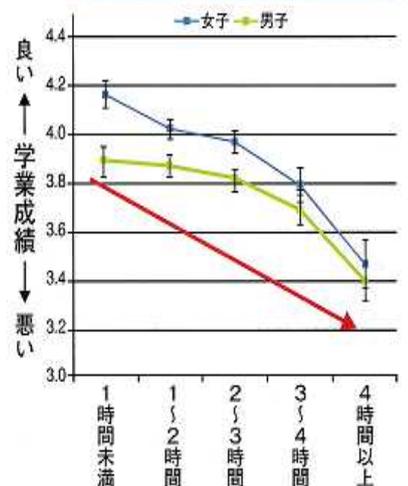
- ➡ 脳や体を夜の状態にする「メラトニン」の分泌が抑えられる。
- ➡ 脳と体の眠る準備の開始が遅れ、体内時計が遅寝遅起きになってしまう。

成績にも影響する睡眠習慣

就寝時刻(平日)



平日と休日の就寝時刻のずれ



夜更かしの場合や、平日と休日の睡眠週間のずれが大きいほど、成績が悪いことがわかりました。