

保健だより 5月

令和4年5月23日
愛媛県立丹原高等学校
生徒保健委員会・保健室

5月は1年で一番過ごしやすい、さわやかな季節といわれています。一方で、汗ばむほど蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が激しい時でもあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服の調整をこまめに行い、生活リズムを崩さないようにしましょう。

体と心のメンテナンスはできていますか？



目を開けたまま、眠ることができないのはなぜでしょう？ 眠るときに目を閉じるのは、脳の休息に必要だからです。

横になって眠ることで、体の大部分の筋肉をゆっくり休ませることができ、疲れがとれます。



睡眠は、体と心の健康に必要なメンテナンスです。一生の3分の1を費やすだけの値打ちはあります。

睡眠不足は体だけでなく心にも悪影響を及ぼします。また、日中に学習したことは寝ている間に脳で整理され、定着することもお忘れなく。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、6時間程度は確保できると良いでしょう。

熱中症に注意しよう！

熱中症は真夏だけでなく、暑さの始まる5、6月にも多く認められます。暑さに対する体の発汗能力は、冬に低下し、夏に向けて上昇します。しかし、気候の変化に合わせて体がすぐに順応するわけではありません。最近では冷房のある環境で過ごすことが多くなったため、意識的な体づくりが必要になっています。

🌀 良い汗と悪い汗 🌀

良い汗は、水のようにサラサラ
していてすぐに乾く汗



悪い汗は、ミネラル分が多くあり、
ベタベタしていて乾きにくい汗

🌀 良い汗をかくpoint 🌀

- ① エアコンの部屋から出て外気に触れる。
暑さがおさまる夕方がお勧めです。
- ② 外出する30分前や就寝前にコップ1杯程度の水を飲む。
- ③ むるま湯に30分程入浴し、身体の代謝を促す。
- ④ 暑くなりかけている時期に、息が切れる程度の運動を30分ほど継続して行う。

