

# 保健だより

石川県立金沢二水高等学校

保健室

平成 24 年 7 月 27 日

1 年間で 1 番長い夏休み。やりたい勉強や遊びなど集中してできますね。充実した日々になるようリズムある生活をして健康に過ごしましょう。

## 健康生活5カ条

### 1. 冷えによる夏の不調は温めて改善しよう

夏は暑いですが、冷房や冷たいものをとる機会が増えて、暑くても実は体が冷えていることが多いのです。体が冷えると胃腸の不調などの症状が起きやすくなるので、冷えた部分などを温熱シートなどで温めて血行をよくしましょう。

### 3. 運動不足に注意

夏は部活で運動を頑張る人もいますが、学校には通わず、体育の授業もしないため、運動不足になりやすいです。朝や夕方の涼しい時間にウォーキングやランニングをしたり運動不足にならないようにしましょう。運動をして**筋肉**が増えることにより、基礎代謝が上がり、**脂肪**が燃えます。

### 5. 夏も快眠して元気に

#### 午後 10 時～午前 2 時の間に、成長ホルモンが・・・

身長を伸ばしたり、体の組織を修復したりする成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。最も増える午後 10 時～午前 2 時の間の睡眠が重要です。暑さで寝苦しい夜は、タイマーなどを活用して扇風機や冷房を使いましょう。風が直接体にあたらないよう注意しましょう。

### 2. 休憩を十分にとって効率アップ

家で勉強する時間が増えますね。集中力が続くのは、脳科学的には、最大で 90 分です。しかし、多くの人はその半分ぐらいといわれています。50 分勉強したら 10 分休憩というサイクルで勉強すると、集中力がアップします。

集中して目が疲れた時には、約 40 度の温かさで目を温めると、疲れがとれお薦めします。

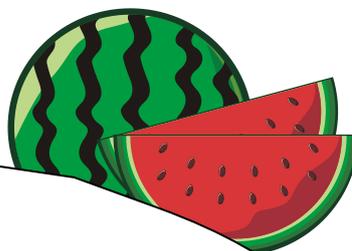
### 4. 夏のシャワーで済ませず、お風呂で疲労回復

夏はつい、シャワーだけですませがちですが、シャワーでは疲れがよくとれません。入浴には**温熱作用**（体が温まり血行がよくなり、疲労物質が取り除かれる）**水圧作用**（水の圧力で手足にたまった血液が押し戻され血行がよくなり、むくみが解消）などがあります。**39 度～40 度**のお湯で 15～20 分浸かり 1 日の疲れをとりましょう。

### スイカの季節です♪

スイカは 90%が水分でのどの渴きを潤してくれます。カリウムが豊富で、その利尿作用で体のむくみをとります。また赤い色はリコピンが含まれており、老化や生活習慣病を予防する**抗酸化作用**があります。その他に疲労回復作用があります。

**オマケ** スイカを選ぶときは、縞模様がくっきりして、叩くと「ポンポン」と響く音がするものよいとされています。



めまい、大量の発汗は熱中症かもしれません！

裏面に熱中症の応急措置を載せました。ぜひ読んで下さい。

# 熱中症の応急措置 —あわてるな！されど急ごう応急措置—

熱中症は予防が大切です。

しかし、もし熱中症になってしまったら…。

万一の場合に備えて、応急手当や必要な措置などを理解しておくことは大変重要です！

