保健だより 7月

厚木東高等学校　保健室
令和４年　７月21日

もうすぐ夏休みです。みなさんはどんな夏休みを過ごす予定ですか？夏休みは、学校生活と少し離れて、リセットできる良い機会です。休み明けに気持ちよく登校できるように、趣味に没頭したり、たくさん寝たり、自分に合った方法で心身を整えましょう。また、７月に入り、新型コロナウイルス感染症の感染者数が再び増え始めています。新型のBA.5は従来のものよりさらに感染力が高く、また、エアコンの使用により換気が不十分であることも感染拡大の原因として考えられています。今一度気を引き締めて、手洗いうがい、換気等の対策や、食事、睡眠の改善による免疫力の向上に努めていきましょう。

⚠暑さ対策　マスクを着用することで、体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。運動時は原則マスクを外しましょう。また、気温や湿度が高い日は、場所と身体的距離の有無に応じて適宜マスクを外し、体温の調節を行うことが大切です。

⚠水分補給　マスクの内側で湿度が高まるため、喉の渇きに気づきづらくなります。そのため、飲みたくなってから飲むのではなく、コップ１杯分（150～250ml）の水分をこまめに補給することが大切です。また、運動時には、28℃～30℃では１回/30分、31℃～35℃では１回/10～20分のペースで休憩・水分補給を行うことが推奨されています。

☆1日の必要水分量の求め方

体重１キロにつき約35mlの水が必要とされています。
そのため、

体重(kg)×35(ml)＝1日の必要水分量(ml)

で自分が摂取する量を調べることができます。
平均的には、１日でコップ6～8杯分（1.2～2L）と言われています。

☆水分補給のタイミング

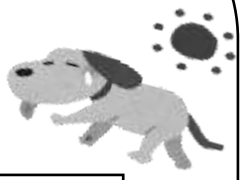
- 起床時
- トイレに行った後
- 食事中
- 運動前後
- 入浴前後
- 就寝前　　など

夏バテ※になりやすい生活習慣

※夏バテ・・・夏の暑さや高い湿度に対応できずに生じる体の不調の総称。脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因として挙げられます。

① 睡眠時間が短い

夜遅くまで交感神経を働かせると、副交感神経への切り替えができず、自律神経のバランスが乱れて睡眠の質が低下するので、疲労回復しにくくなります。寝苦しくて眠れないという人は、寝具や温度を整えましょう。十分眠れなかったときには、15分ほどの短い昼寝が効果的です。



② 冷房を低く設定する　急激な温度変化は自律神経の乱れを起こします。外との温度差をなるべく小さくしたり、冷房の風が直接当たらないよう、風向きを調整したりといった工夫が必要です。

③ 湯船につからずシャワーだけ浴びる　湯船につかることで体温が上がり、湯冷めによって体温が下がっていくことで入眠がスムーズになり、 睡眠の質が上がります。シャワーだけで済ませてしまうと体温の上昇が不十分で、睡眠の質が下がってしまいます。

④ 運動不足　自律神経の乱れや睡眠の質の低下が起こります。逆に運動時は熱中症に気をつけましょう。

⑤ よく冷えた飲み物を飲む　冷たい飲み物には、運動時に体を冷ましてくれるというメリットがありますが、冷たすぎる飲み物は胃腸の動きを鈍くさせ、食欲不振や消化不良を起こします。冷蔵庫や冷凍庫から出したばかりの飲み物はなるべく避けて、やや冷たいくらい（5～15℃）の状態で飲みましょう。

食欲不振にはスパイスや梅干し、納豆、豚肉などが効果的です！

⑥ 偏食

食欲の低下により肉や野菜の摂取量が減ると、必要な栄養素が摂れず、疲れやすくなります。