

保健ニュース

8月号

2011. 8

大阪府立今宮高等学校
保健部

少し短めの夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休み、皆さんはどのように過ごしていましたか？多くの人が、クラブや勉強、今高祭の練習など忙しく過ごしていたのではないのでしょうか？今も宿題に追われている人もいるかもしれませんね…。

学校が始まってもまだまだしばらくは暑い日が続きます。文化祭や体育祭の練習もあります。暑さにやられて夏バテしないようにしっかり体調を整えましょう。

夏バテを予防するためのポイント

○バランスのよい食事で栄養をとる。

夏は特にビタミンやミネラルが不足しがちになります。食欲がないからといって、あっさりしたものばかりを食べずに1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりましょう。

例えばソーメンやざる蕎麦などは単品になりがちなので、野菜やタンパク質が含まれている食材と一緒に食べるなど工夫しましょう。

○水分の取り方に注意。

汗で失った水分をしっかり補給することが大切です。ただし、がぶ飲みをせず、少しずつこまめにとること。特に運動している時は最低30分に1回は水分をとりましょう。喉が渴いてからでは脱水はすでに始まっています。また一度に大量の水分をとると胃酸が薄まり、消化吸収が上手くできなくなり胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなるという悪循環におちいります。飲み過ぎを防ぐために、運動時以外は温かい物を飲むと胃腸に負担がかかりにくいです。

甘い飲み物は、思っている以上に糖分が含まれています。(冷たい飲み物で甘みを感じさせるためには温かい物より多くの糖分が必要なのです。)飲み過ぎるとカロリーオーバーになってしまいます。

○クーラーの温度を低くしすぎない。

外の気温とクーラーの効いた部屋との温度差が大きいと、体がその変化についていけず、体調をくずす原因になります。部屋は冷やしすぎず、外との気温の差は5℃以内になるようにしましょう。

教室で冷風の直撃を受ける人は必ず上着を持ってきておきましょう。

○しっかり睡眠をとる。

寝苦しそうなお日には、寝る直前までクーラーで部屋を冷やしたり、タイマーを活用するなどして、眠りにつきやすい環境を作るようにしましょう。でも一晩中かけっぱなしはNGです。

夏休みOR受験勉強で生活のリズム(特に睡眠)が崩れている人へ

夜の方が静かで勉強しやすい、日中は忙しいので、日中は暑いので、夜の方が集中できそうだから etc…。夜型の人の理由はたくさんあると思います。もともと人間の体内時計は25時間周期なので、夜型の人は易きに流されているわけです。

夜中に眠い目をこすりながら勉強しても日中の半分しか効果がないと言われていました。また睡眠中に記憶は整理され刻み込まれていくので睡眠時間が短いとその時間がなくなります。そして受験する時間帯は日中です。そろそろ朝方の生活に変えていかないと試験中に「眠い」「集中できない」なんてことになってしまうかも…。

学校が始まれば朝寝はできないと思うので、一気に朝方の生活に変えるチャンスです。しんどいかもしれないけど頑張ってみましょう。