

保健だより

いよいよ待ちに待った夏休みです。いろいろと楽しい計画を立てている人もいるのでは？夏休みを楽しく過ごすためにも、元気であることが必須です！

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を！</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食はしっかりとる！</p> <p>Good Morning☆</p>	<p>早寝・早起き</p> <p>規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU</p> <p>ASA</p> <p>YORU</p>	<p>汗をかいたら水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は水を...</p> <p>運動後はスポーツドリンクがおあめぞあ</p>	<p>疲れたら...無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	--	---	-------------------------------------

- 睡眠や食事をしっかりととり、体調を整えましょう。
- 体調の悪い日は、無理をしないようにしましょう。
- 汗をよく吸い取り、通気性の良い服を着ましょう。



部活動中、体調に異変を感じたら、自分だけで対応せず必ず顧問の先生に報告しましょう！！



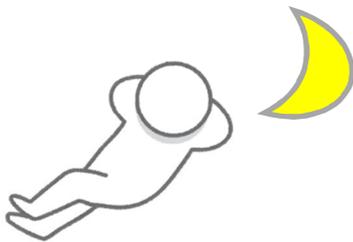
最近、朝の健康観察を見ていて、朝から「疲れている」「クラクラする。」「だるい」と書いている生徒が多くいるのが気にかかっています。

ほとんどの生徒は午前中に限る症状のようです。

それは **低体温が原因** かも!?



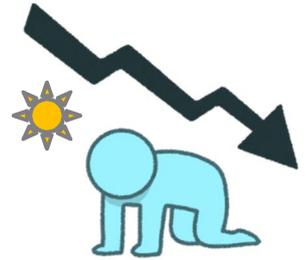
人は、夜眠っている時、体温が下がっています。



そして、だんだんと体温が上昇していくことで脳が活性化し始め、目が覚めます。



しかし、低体温の人は、体温が上がらず**起きる時間になっても体温が低いまま**です。そのため、**脳が完全に目覚めていない状態で登校**することになってしまいます。



体温と血圧は密接に関係しています。体温が上昇することで血圧（体のポンプ）が上昇し、脳に血液が送られます。脳に十分な血液が送られないと、朝から「頭がボーッとする」、「頭痛」、「クラクラする」、「だるい」と言った様々な不調が現れます。

脱！低体温のために…

朝食をしっかり食べる！

食事をすると、体温は上昇します。朝食をしっかり食べて体温の上昇を促しましょう。



下半身を鍛える！

下半身に筋肉が少ないと血圧が脳まで上がりにくくなります。腰・太もも・ふくらはぎのトレーニングをしましょう。



湯船につかる！

お風呂をシャワーですませていますか？下半身をしっかりと温めて血行（血の流れ）を良くしましょう。



朝、体調が優れない人は、是非、体温を測ってみてください。