

保健だより

# はつらつ

学校祭、学力テスト、模試…大忙しの6月は、疲れが溜まってしまった人、生活習慣が乱れてしまった人が多かったようです。暑さが厳しい毎日です。生活を整えるよう意識しましょう。

体内時計を整えて、厳しい夏を乗り切りましょう！

中間テスト以降、体調不良を理由に保健室を利用した人の約2割が、その要因として睡眠不足や慢性的な疲れを自覚していました。

静高生の放課後は、部活や塾で忙しく、また自宅が遠く通学時間が長い人も多いので、平日の帰宅時間が遅いことで就寝時間が遅くなる傾向があります。

帰宅後の過ごし方について、悩みを抱えている人も…。



ライプロのトマト元気に成長中！

保健室でよく聞く帰宅後の過ごし方の“ここを変えたいけど難しい”！？

- 早起きは苦手なので夜遅くまで勉強…ますます朝起きにくい
- 少しのつもりが長時間動画、ゲーム…疲れるのに寝つきが悪い
- 寝落ちからの焦って勉強…眠気で効率低下、授業中も眠い

睡眠不足は夜の過ごし方だけの問題？

# 一日のリズムを意識して生活を整えましょう

生物は地球の自転による24時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。人間においても体温やホルモン分泌などからだの基本的な機能は約24時間のリズムを示すことがわかっています。

この約24時間周期のリズムは**概日リズム(サーカディアンリズム)**と呼ばれます。



生活リズムを  
整えるヒントは…?

ヒトの体内時計の周期は24時間よりも若干長い(短い人も少数ながらも)ため、体内時計のタイミングを外界の24時間周期の明暗周期に一致させるシステム(同調機構)があります。【中略】人間を含む哺乳類では網膜から体内時計への直接の神経繊維連絡があり、これにより**目から入った**

明暗環境の情報が体内時計に伝達されます。**人間では、朝の強い光は体内時計を早める方向に、夜の光はこれを遅らせる方向に働きます。**



一日を通して  
ポイントは“光”



起床後すぐに、強い光＝朝日を浴びましょう



夜は明るすぎない環境で、睡眠ホルモン分泌促進

## 夏本番！脱水に注意しましょう

6月中、体調を崩して保健室を利用した人の多くに**脱水が疑われる症状**が認められました。

冷房の使用により喉の渇きを自覚しにくい

慌ただしくて水分補給にまで気が回らない

運動をする場所に飲み物を持参していない などが要因と言えます。

水分補給は熱中症対策の基本です！上手な水分補給のコツは、

**喉が渇く前に！ こまめに！ 適量ずつ！**

何を飲むかもポイント！汗をかく季節は水分だけではなく塩分も失います。

**スポーツドリンク**や**水分+塩分タブレット**等を摂取することをおすすめします！



「休み時間のたびに飲む！」  
など水分補給をルーティンに！

### 要注意

カフェインを含む飲み物、糖分を多く含む飲み物、牛乳などは、水分の排出を促したり、水分の吸収を遅らせたりします。

# 暑さ対策を徹底して、アツイ応援を！



**静高の夏と言えば野球！** いよいよ高校野球選手権が始まります。

野球部にアツイ声援を送るべく、一人ひとりスタンドでの暑さ対策をお願いします。

## 日射対策

帽子、タオルで強い日差しをガード！

## 水分補給

多めに準備しましょう。深部体温を下げるため、冷たい飲料を持参できるよう工夫しましょう。スポドリや経口補水液の用意をおすすめします！

## 基本的な体調管理

睡眠不足や欠食は、熱中症リスクを高めます。早寝を意識して、朝食をしっかりと摂って、万全な体調で球場へ向かいましょう！

## 冷却グッズ

凍らせたペットボトルや保冷剤の持参をおすすめします！  
身体の表面を冷やして、血液から体内を冷やしましょう。

## 第107回 全国高等学校野球選手権 静岡大会

	2回戦	3回戦	4回戦	準々決勝	準決勝	決勝
日時	9:00～	9:00～	11:30～	9:00～	11:30～	10:00～
球場	清水	浜松	愛鷹	清水	草薙	草薙

