

保健だより

平成29年7月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

いよいよ夏本番です。「暑い」と言わないでおこうと思っても、思わず口から「暑い」と出てしまう日もあります。暑いときこそ、食事や睡眠など体調管理に気をつけて過ごしましょう。

夏バテを防ごう！！

夏バテは、暑さのために自律神経が乱れ、身体にいろいろな不調が出ることをいいます。

自律神経とは、自分の意志とは関係なく無意識に働いている神経のことです。自律神経には、身体を活発に動かすときに働く交感神経と、身体がリラックスしているときに働く副交感神経があります。この2つの神経のバランスが崩れると、次のような症状が身体に表れます。

身体がだるい	イライラする
熱っぽい	気力がわかない
食欲低下	下痢・便秘
立ちくらみ	めまい、ふらつき



この自律神経のバランスが乱れる原因には・・・冷房の効いた室内と暑い屋外を何度も行き来することがあげられます。体温調節をするため、汗を出したり止めたりすることが繰り返されることにより、自律神経がオーバーワークのような状態になるのです。

また、寝る時間が遅い・暑さで寝苦しくてよく眠れないなどの不規則な生活リズムは、自律神経の乱れにつながります。



1 バランスの良い食事・・・しっかりと食べましょう！
夏バテに効くビタミンB1(豚肉・ウナギ等)などを多く含む食品をたくさんとりましょう！疲れをとってくれます。

2 水分補給をしっかりと！
汗で失われた水分や塩分を補いましょう！
水分補給は、スポーツドリンクばかりではありません。トマトやきゅうりでも水分補給になります。

トマトは抗酸化作用により紫外線対策や夏バテ防止にも効果があります。きゅうりは利尿作用によりむくみ予防に効果があるので、エアコンで体が冷えてむくんだり、体がだるいという人にもおすすめの食材です。

食欲が落ちていると、食事から摂取する水分量が減ってしまい、脱水傾向になりがちです。水分補給ができて、他の栄養素もたっぷり含まれている旬の夏野菜のトマトやきゅうりをしっかりと食べて、夏バテや熱中症予防に努めましょう！！



3 屋外と室内の温度差は5℃以内に！
冷やしすぎに注意しましょう。

4 睡眠や休養をしっかりと！・・・夏休みも規則正しい生活を！！
自律神経の働きを正しく保つには、規則正しい生活リズムをとることがなによりも大切です。

熱中症に注意！！

ケガなく充実！！夏の部活動！！

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンスですね。でも、何よりも安全が第一です。練習前に自分自身で健康チェックをして、十分に休憩や水分補給をとりながら、ケガや熱中症の予防に努めましょう。体調に異変を感じたり、けがをした時は、すぐに顧問の先生に連絡しましょう。