



保健だより

2025年度 No.4 徳島県立城南高等学校

期末考査、球技大会と1学期の締めくくりの時期になりました。梅雨が明けると、本格的な夏が始まります。暑さに負けず充実した学期末が過ごせるよう、健康的・計画的な生活を送りましょう。

夏バテにならないために！

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

★夜更かしに注意★

夜遅くまで無理に交感神経を働かせると副交感神経への切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが乱れる原因になります。睡眠の質が疲労回復にも影響するので気をつけましょう。

★冷房の設定温度に注意★

冷房のきいた部屋と外の行き来による急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調節を担っている自律神経のバランスが乱れやすくなり、疲労感に繋がります。冷房の低すぎる温度設定には要注意です。

★入浴はシャワーだけではなく湯船に浸かろう★

人は体温が下がると自然と眠くなります。体の深部体温(内部体温)は、湯船に浸かると上がり、浴室から出るとスムーズに下がるので、深部体温の有効な変化が得られ、質の良い睡眠を得られやすくなります。

★運動不足に注意★

運動は体力だけでなく、自律神経のバランス調整や、睡眠の質にも関与しています。つまり、運動不足になると、自律神経の乱れや睡眠の質の低下を招き、疲れやすく、夏バテの原因になるので要注意です。

★冷たい飲み物に注意★

冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良に繋がるので要注意です。

★食事の内容に注意★

暑さで食欲が落ちて肉や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足し、

疲れやすくなるので要注意です。



(参考文献：アリナミン製葉株式会社「疲れの情報」)

栄養バランスが良い食事・・・ってどんな食事？

栄養バランスのカギは 五大栄養素

私たちの体は、食べた物から得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、様々な栄養素をまんべんなく取り入れることが大切です。

中でも、五大栄養素が十分に摂れていれば、「栄養バランスの良い食事」といえます。

一度に食べられる量には限りがあります。

朝・昼・夜と3食食べることで、一日に必要な栄養素を摂ることができます。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

✿ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

✿ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

軽い運動をする



お風呂では

湯船に浸かる

冷房の温度を

下げすぎないなど



日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けします。

も 日 焼 け す る ?

目が大量の日光（紫外線）を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリ

の刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。

ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。



目の日焼け対策

● 帽子や日傘を使用する



● サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。