



保健だより

2026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へ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。



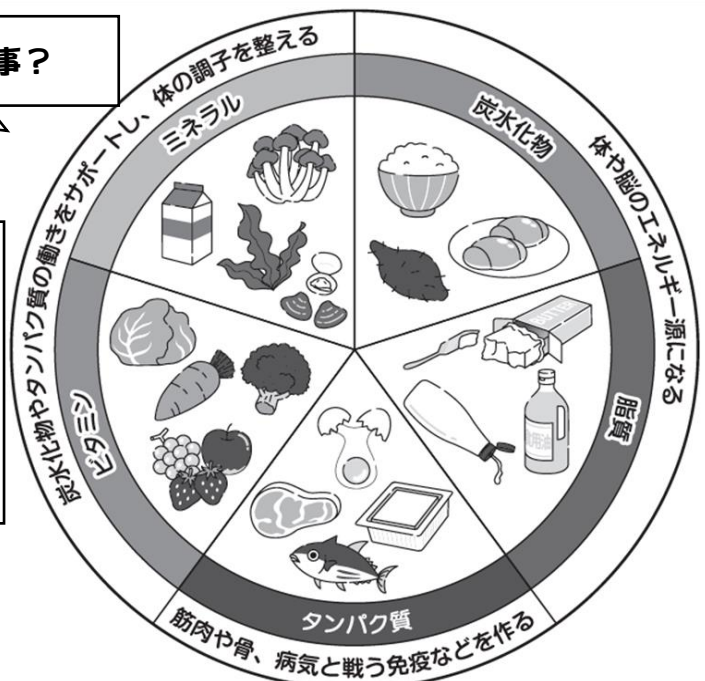
(参考文献：アリナミン製薬株式会社「疲れの情報」)

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。

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。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

! のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症を自分で防ぼう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

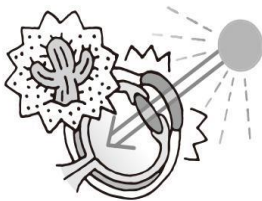
トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



目も日焼けする?

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。

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。