



# 保健だより

2023年度 No.4 徳島県立城南高等学校

1学期の締めくくりの時期になりました。下旬には夏休み、インターハイと、盛り沢山な7月ですが、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に、健康的・計画的な生活を送りましょう。



## 熱中症が起こしやすい条件

※高湿度・急な気温上昇などには要注意！日中の暑い時間帯は避けて行動しよう！～暑熱順化が必要です～  
気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。発生時刻では、10時から16時の間に多く見られますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

※肥満傾向の人、体力が低下している人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！

肥満傾向の人、体力が低下している人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校の管理下の熱中症死亡事故は、7割が肥満傾向の人です。

※ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて！

学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。種目は野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など多岐にわたります。練習内容をみると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要です。



## 熱中症を予防しよう！

▶ 1. 環境条件を把握し、それに応じた活動、水分・塩分補給を行うこと

のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給する。塩分はタブレットなどで補給できます。

▶ 2. 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなったときに多く発生する傾向がある。体が暑さに慣れていないため、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で慣らしていく必要がある。

▶ 3. 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を軽減する。特に肥満傾向の人は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。

▶ 4. 服装に気をつけること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

▶ 5. 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

(参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう」)



# これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



## 《睡眠の質を高めよう！》

睡眠不足は、私たちの生活に様々な悪影響を及ぼします。夜更かしした翌日などは、頭がボーッとして注意力が散漫になったり、集中力が低下したりします。

### ◎眠りで大切なのは量より質！

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。一般的に「理想の睡眠時間は8時間」などと言われていますが、適切な睡眠時間は人それぞれです。大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い睡眠とは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

### ◎質の高い眠りは規則正しい生活から！

私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになります。夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。

また、夜型の生活が定着しているという人は、朝目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。

### ◎快眠を誘う生活習慣のポイント

- ・1日3食の食事を規則正しくとる
- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- ・就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
- ・入浴は就寝2～3時間前に
- ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える
- ・就寝前はPC、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない



睡眠不足になると、食欲を調節するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。生活習慣予防のためにもしっかりと睡眠をとるようにしましょう。

(参考：全国健康保険協会「睡眠の質を高めよう！」)

## 健康診断について

4月～6月にかけて健康診断がありましたね。結果はどうでしたか？健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。なぜかというところ…

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。健康診断の結果、異常や所見があり、検査・治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

②学校の健康診断には自分の体の状態や健康に関心を持つという目的もあります。異常や所見の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。勉強や運動、遊び、趣味など何をするにしても健康が第一です。

新型コロナウイルス感染症の位置づけが、5類に変更されましたがこれまでと変わらず感染症対策をしっかりとするようにしましょう。