



# 保健だより

2024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。

熱中症予防講演会(7/16)の内容も対策に生かしてください！

## 熱中症予防のカギは生活習慣にあり！

### 熱中症と生活習慣のカンケイ

**私** たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



### 熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ めまい
- ★ 頭痛
- ★ こむら返り
- ★ 嘔吐
- ★ 意識障害 など



最悪の場合は死に至ることも…

### こんな生活していませんか？

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

### 睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がります。



### 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

## 熱中症を予防する生活習慣

### 栄養バランスの良い食事をする

✕ そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



### のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

# これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

## こんな人は夏バテになりやすい！

### ・夜更かしすることが多い

夜遅くまで無理に交感神経を働かせるため、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ることで、睡眠の質に影響し、疲労回復しにくくなってしまいます。

### ・冷房を低い温度で設定

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。

### ・入浴はシャワーだけで湯船に浸からない

人は体温が下がると自然と眠くなります。湯船に浸かると、入浴中は体の深部体温(内部体温)が上がり、浴室から出ると深部体温がスムーズに下がるので、深部体温の良い傾斜ができて質の良い睡眠を得られやすくなります。言い換えれば、シャワーだけだと深部体温の有効な変化が得られにくくなるので、睡眠の質を下げってしまう可能性があるのです。

### ・睡眠不足

睡眠不足は、季節を問わず自律神経のバランスを乱す原因です。

### ・運動不足

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す。

### ・冷たい飲み物が好き

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ります。

### ・食事の内容が偏りがち

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、疲れやすくなります。  
(参考文献：アリナミン製薬株式会社「疲れの情報局」)

生活習慣に気を付けて  
夏バテ知らずになろう！



## ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎納豆 ◎オクラ ◎山芋
- ◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、  
夏を元気に過ごしてください。



## やっぱり食事は大事！

炭水化物・野菜・果物・お肉などバランス良く食べて夏を乗り切ろう！

食欲が落ちたときは、カレー味の料理もおすすめ。香辛料が体をあたため、食欲も高めてくれるよ◎



## 土用の丑の日 はうなぎ、だけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

- うなぎ
- うどん
- うり
- 梅干し
- 牛肉
- (きゅうりやすいかなど) など

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。