

ほけんだより

神港学園高等学校
令和元年7月19日
学校保健委員会

いよいよ夏休みが始まります。部活に励む人、やりたかった事に取り組む人、ゆっくりと過ごす人など、人によって夏休みの過ごし方は様々です。自由な時間がたくさんある夏休み。ゆとりをもって生活できますが、夏休み中の生活習慣によっては夏バテや熱中症につながりやすくなります。生活リズムをきちんと守って、元気に夏を過ごしましょう！



こんな症状はありませんか？

不眠 頭痛 肩こり

だるい イライラする かぜをひきやすい

胃痛 腹痛 食欲不振 下痢・便秘

手足の冷え 腰痛

◎それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣



- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣を見直しましょう



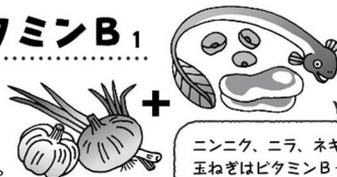
一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もできます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



熱中症の症状は？



重症度Ⅰ度

手足がしびれる 気分が悪い
めまい・立ちくらみがある
こむら返りがある



重症度Ⅱ度

頭痛がする 体がだるい
吐き気・嘔吐
意識がもうろうとする



重症度Ⅲ度

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



✪✪ 選挙は18歳でも、飲酒は20歳から ✪✪

✪ 7月21日（日）は参議院議員通常選挙の投開票日です。18歳になっている3年生には選挙権があります。政策の難しい事は分からなくても、まずは投票することに意味があります。最初は緊張するかもしれませんが、一步踏み出して投票デビューしてみましょう。

20 歳未満の飲酒は約100年前の法律「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。例えば選挙権が18歳に引き下げられても「飲酒は20歳から」はずっと変わりません。なぜなら20歳未満の飲酒に悪影響があるのは100年経っても変わらないから。

どんな悪影響があるの？

- ・脳細胞が壊され記憶力、判断力、意欲の低下が起こる
- ・急性アルコール中毒になりやすい
- ・アルコール依存症になりやすい
- ・肝臓や膵臓に障害を引き起こすことがある
- ・二次性徴に悪影響を及ぼし、インポテンツや無月経になることがある

見た目は大人でも、高校生の脳も内臓もまだ未熟。100年経ってもやっぱり同じ。



かなしばりは幽霊のしわざ？

そんなわけないですよ。

眠りには深い眠りと浅い眠りがあって、交互に繰り返されます。

深い眠り

脳は眠っているけれど、体はよく動きます。

浅い眠り

脳は活動していて夢を見ます。でも体は動かず力が抜けています。

かなしばりは「浅い眠り」の時に目が覚めた状態に近くなると起こります。脳は起きているのに体は動かしたくても動かさません。人が乗っかってきたり幽霊が見えるのは、体を動かさなくて不安になった脳が見せる夢のようなものとも言われます。

不規則な生活や睡眠不足で起こりやすいので、絶対なりたくない人は規則正しい生活を。

健康診断で
治療勧告のおたより
をもらった人へ

治療は
夏休みのうちに

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

学校でケガをした人へ

体育、部活中や休み時間などに学校でケガをして病院を受診した場合は、災害共済給付を受けることができます。

用紙は保健室にありますので、必要な人は取りに来て下さい。

体調管理をしっかりとって
充実した夏休みにしましょう！