



# 保健だより



2023.7月5日

五所川原第一高等学校

7月に入り、暑くなってきました。体育祭等の行事も終わり、疲れがたまって何となく体調がすぐれないという人はいませんか。睡眠はしっかりとれていますか。食事はどんなものを食べていますか。夏休みに入る前に生活を見直して、夏休みも元気に過ごしましょう！

## 睡眠の効果

- 勉強したことが記憶に定着しやすくなる
- たまったストレスが解消できる
- 病気や風邪にかかりにくくなる



## 🌸一日どのくらい睡眠をとったら良いのか

→一日に必要な睡眠時間は人それぞれであり、何時間寝たら良いということはありません。午前中やお昼ご飯を食べた後眠くて仕方がないという人は、睡眠時間が足りていない証拠です。一日の生活を振り返り、確認してみましょう。

## 🌸寝る前のスマホ

→寝る前に暗闇でスマホを触っていませんか。スマホの明るい光(ブルーライト)は、脳にお昼と勘違いさせてしまいます。なかなか寝つけないだけでなく、熟睡感を得られないため、寝る前にスマホを触ることを控えましょう。



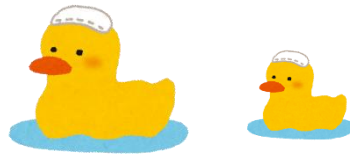
## 水分補給について

皆さんはどのように水分補給をしていますか。喉を乾いた時だけに一気に飲んでいませんか。実は、一度に吸収できる水分は **200~250ml**とされています。**500mlのペットボトルの半分くらい**です。それ以上の水分をとっても、尿として排泄されてしまいます。運動をして大量に汗をかいた時、一気に水分をとっても熱中症になることがあります。

**ポイント→喉が渴く前に水分補給！**



お風呂で疲れを取ろう！



😊 温熱効果

38度～40度の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



😊 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



😊 水圧効果

お風呂の中では、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行が良くなり、むくみがとれます。

🌸 7月のスクールカウンセラー来校日 🌸

○7月6日(木)

○7月20日(木)



< 検診結果について >

検診結果を確認し、受診を勧められている生徒は、早めに病院を受診するようにしてください。病院受診は夏休みがチャンスです。病院で処置をした生徒は、治療報告書を保健室まで持ってきてください。