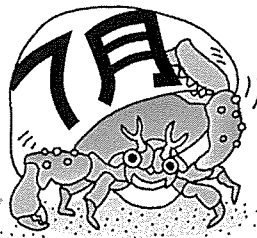


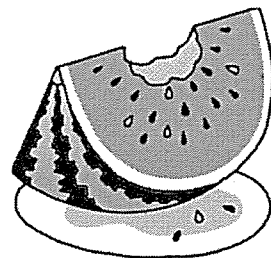
# ほけんだより



2017年7月21日  
No. 5  
横手高校 保健室

1学期が終わります。様々な場面でのみなさんの頑張りに、胸が熱くなったり、お腹の底から笑ったり、そんな素敵な4ヶ月間でした。ありがとう！！

明日から夏休み—とはいえ、しばらくは補習や学習会、部活動など引き続き忙しい日々が続きますね。でもいつもよりは少し時間的な余裕もあることでしょう。夏休みだからできること、夏休みにしかできないこと、やってみたいこともたくさんあるのではないのでしょうか。みなさんそれぞれ、終わった後『イ夏休みだった！』と言えるような、充実した夏休みを過ごせますように。



## 夏を元気にすごそう！

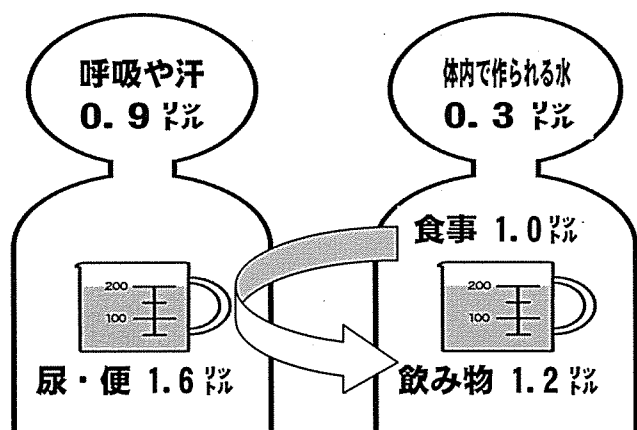


### 1日にどのくらい水を飲むべき？

(成人男性が普通に1日生活した場合)

失われる水分量

必要な水分量



普通に生活しているだけでも、飲み物で水分補給をしないと、なんと1.2ℓの水分不足に！

運動などで汗をたくさんかいたときは、もっと水分が必要です。のどが渇いていなくても水分補給を！

☆ふだんの水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含まない麦茶がいいですね。

☆運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。



### 夏バテをふせよう！

夏の暑さのために、さまざまな体の不調が起こるのが「夏バテ」。暑さ疲れがたまってくる、夏の後半に現れやすいようです。約1ヶ月の夏休み。夏休みの後半に体調を崩し、2学期を元気にスタートできない、なんてことにならないように、夏休み中も生活リズムを崩さないように注意し、夏バテを防ぐ生活を心がけてください。

#### ◆『冷』はひかえめに・・・

冷たい食べ物の取り過ぎは胃腸の働きを弱めます。また、冷房で室外との温度差がありすぎると自律神経が乱れて、夏バテの原因になります。



#### ◆起きる時間が3時間遅れると・・・

起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間もいつものペースで。

#### ◆お風呂で疲労回復・・・

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで血行が良くなり、筋肉の疲労を和らげることができます。

### 夏バテからからだを守るには

**かぼちゃ** β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

**なす** 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

**トマト** 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

**鰻** 万葉集の頃から強壯の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂ののりが程よいそうです。



夏には夏の食材を！

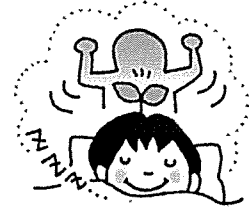
## ★「睡眠を考える」★ 眠りってなんだろう？

保健室に体調不良を訴えて来室する人の中には、「睡眠不足」が原因と思われる人もたくさんいます。部活や勉強で忙しく、睡眠時間を削らざるを得ないというような場合もあるようですが、もっと早く寝られるはずなのに睡眠の大切さを軽視して夜更かしし、睡眠不足になっている人も多いようです。

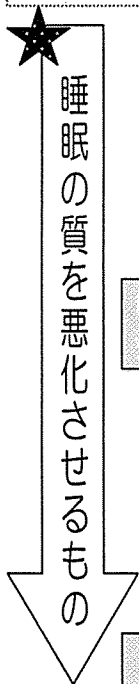
### 「眠っている時間は大切な時間」 ～からだのメンテナンスタイム～

「眠っている間は何もしていない時間」ではありません。夜眠っている間は、昼とは別の仕事「メンテナンス業務」が行われています。眠りを欠いて、メンテナンスをする時間を奪ってしまうと、いずれ正常に活動していくことができなくなり、最悪の場合は死に至ります。

- ★成長ホルモンが集中的に分泌され、全身の組織が修復される。  
子どもは身体の成長も促される。
- ★甲状腺刺激ホルモンが分泌され、全身の代謝が調節される。
- ★血圧が低下し、血管の修復が促進される。
- ★脳も、神経の微細な構造が修復・成長し、認知症の原因物質を含めた様々な老廃物が除去される。
- ★記憶は睡眠中に整理され、情動も整理される。



逆に、うまく眠れていないと、抑うつ症状が出たり、勉強や運動の記憶の定着ができなかったり、イライラを招いたり・・・そして将来的には認知症のリスクも高まります。



カフェイン

カフェインは一番身近な覚醒物質の1つです。摂取後3～7時間が経過しても、体の中におよそ半分が残っている、効果はかなり長く続く薬物です。カフェインはコーヒーに多く含まれますが、緑茶、抹茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶などのお茶類、ココアなどのチョコレート類、そしてコーラなどの一部の清涼飲料水に多く含まれます。「リラックスしてよく眠るためにウーロン茶を飲む」などは逆効果なので注意が必要です。

睡眠中の光

寝ている間に部屋の電気をつけていたり、テレビをつけて寝たりすると、眠りが顕著に浅くなります。それだけでなく抑うつを招いてしまうことも明らかになっています。

暑すぎる

眠りに入る前に体温が低下しないと、熟睡できません。熱帯夜などに冷房を一切つけず、体温に近いような気温で寝ようとする、寝つきや熟睡が阻害されます。人間は汗をかくことで体温を下げます。睡眠中にもかなりの汗をかきますが、敷き布団などの寝具の通気性が悪いと、汗をかいても体温を下げることができず、睡眠が阻害されます。

寒すぎる

顔に当たる空気の気温が低いと、睡眠が阻害されます。冬の寒い日などは、寝室を加温・加湿することが望ましいですね。

### 『睡眠と学習』

半世紀くらい前に「四当五落」という言葉がありました。勉強のために睡眠時間を惜しんで4時間睡眠にすれば受験に受かる、5時間寝てしまうと落ちる・・・という意味だったようです。様々な研究や調査が進んだ現代では、これは完全に誤りであり、むしろうまく眠れていないほど、成績も出席も悪化し、他にも様々な問題が引き起こされることがわかってきています。

睡眠には、記憶を整理・定着させる働きがあります。この『記憶』には、単に暗記のようなものだけでなく、『どうからだを動かすか』という体育や部活動の成績と関係するような記憶や、『一度学んだ計算が身につく』といった記憶も含まれます。前者の暗記のような記憶（意味記憶と呼ばれます）はノンレム睡眠という睡眠の時に主に定着し、後者のような記憶（手続き記憶といいますが）はレム睡眠という睡眠の後半になって現れる睡眠で定着することが知られています。

