

ほけんだより

平成26年8月18日

五島高等学校 保健室

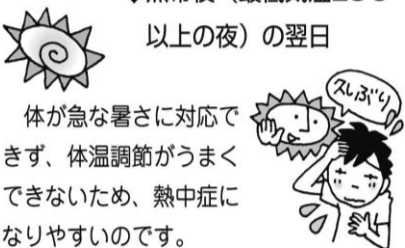
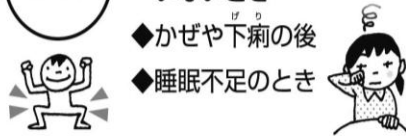
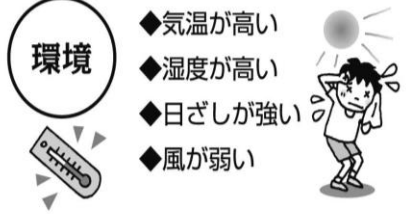
五島高校の2学期がスタートしました。文化祭、体育祭と学校行事が続きます。一生懸命頑張ることはとても大切です。そのためには、自分の体調や体力をきちんと把握しましょう。

とくに、体育祭の途中で体調が悪くなったり、けがをすると自分が出場するはずだった競技に出ることができず、他の人にも負担をかけてしまいます。

他の人に負担をかけないためにも、健康管理をおこたらず、また無理をせず楽しい文化祭、体育祭にしましょう。



熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時です

気象条件 ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日  体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。	体調 ◆食事をきちんととっていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき  食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。	環境 ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い  炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。
--	---	---

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

予防が肝心 ～自己管理が重要～

食事を抜くと、栄養が脳や体に行きわたらないため、新陳代謝が滞って、気温の変化に対応しにくくなります。熱中症を予防するためには、一日三食、決まった時間に規則正しく食べるのが基本。また、生活リズムがくずれて睡眠不足になると、脳や体の疲れがとれず、体温調節機能も低下します。

療養期間ってどれくらい必要なの？

熱中症の度合いや個人差もありますが、自律神経のバランスの乱れによる頭痛や食欲不振、筋肉の細胞が破壊されたことによる関節痛や筋肉のはりが、数日から数週間見られることもあります。2週間程度無理をしない生活を続けていれば、これらの症状は徐々に治まり、身体も回復してくるはずですよ。

「寝だめ」は絶対だめ！？

高校生にとって「日中眠たくて困る！」と感じる人は多いのではないのでしょうか。そんなあなたの生活をちょっと振り返ってみよう。平日は夜更かしをして睡眠不足、休みの日はお昼まで起きられない・・・そんな生活の人はいませんか？実は・・・土日たくさん寝たからといって、次に週の睡眠時間が短くてよいわけではないのです。毎日同じ時間に起きて、寝起きするリズムを体に刻むことがもっとも重要です。



「睡眠のリズムは生物としての基本。それを乱せば、体に悪い影響が出るのも当然」

寝だめは貯金ではなく借金返済

寝「だめ」というくらいなので、次の週に向けて睡眠時間をためておこうと、休日に多めに寝ている人がいませんか？ 実際は長く眠っても前日までの睡眠不足を補うことしかできません。つまり平日に不足していた睡眠を休みの日に返しているのです。そのため、あまり睡眠がとれなかった週などは



少し多めに寝ることで体力が回復することがあります。しかし平日と休日の起床時間がずれてしまうと生活リズムは崩れ、夜眠れない→朝起きられないという悪循環に陥っています。週明けなど、「たくさん眠ったのに疲れが取れない」というのは、朝寝坊のためにリズムが乱れたことが原因かもしれませんね。



「寝不足を解消するために多く寝る時間は、平日の起床時間+1 時間で！」

睡眠の質を上げよう

質のよい睡眠とは、脳も休息できる深い眠りをきちんととることです。質のよい睡眠がとれないと、十分寝たのにイライラしたり、眠くなったりします。

深い眠り「ノンレム睡眠」の時に脳がしていること

○記憶の整理

(いやな記憶を消す、自転車の乗り方のような技術を覚えて身につける)

○大脳(何かを考えたり、言葉を話すことを司る部分)が休息をとる。



「勉強効果を高めるためには睡眠時間の作用を効率的に活用することが重要」

～午後から、どうしても眠くなってしまうあなたへ～

特に、午後1～3時は眠気が強くなるため、ピークが来る前の昼休みに取るのがベスト。真横に近い姿勢だと深い睡眠に入ってしまう、夜の眠りを妨げる。それを避けるために「10～15分くらい、机に突っ伏すような眠りにくい形で」というのが条件。

「仮眠は睡眠を補うためではなく、
日中の眠気をやり過ごすため」

参考：江戸川大学睡眠研究所 HP

：学校保健ニュース(インタープレス)

