

北高 SMILE 第4号

令和4年7月発行
長崎北高校保健室

今日で1学期も終了！！
しかし、北高生の夏はまだこれから！！

今日で1学期が終了しますね。少しホッとしている人も多いのではないのでしょうか？しかし、北高生の夏は特別授業に部活動に…とこれからも忙しく過ぎていきます。
「夏休みだ〜」とボーっと過ごしていたら、あっという間に時間は過ぎていきますよ。
暑い夏はガラガラしがちですが、夏こそ ON/OFF を切り替えて、健康で実りある毎日を過ごしましょう！！



充実した夏休みのヒケツは

生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時 高校生にはなかなか難しいけど…

睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

せめて6時間は確保しよう

午後7時～午後10時

ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

※時間は目安です

午前7時

朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪

午前6時



朝食

午前8時～午後0時

脳のゴールデンタイム！

脳が一番元な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後0時

昼食

体と心が健康になる生活リズム



しっかり睡眠

午前0時

ゆったりリラックスタイム♪

夕食

午後6時

体は活動モードMAX

午後6時～午後7時

栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わらしましょう。



熱中症に注意！

水分補給を



体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。



今号では、3-3、3-4の保健委員の皆さんに、この夏を元気に乗り切るための自分なりの元気宣言をしてもらいました。

暑さに負けず、コロナにも負けず、 規則正しい生活を!

今年の夏も例年以上の暑さとなりそうです。部活動をしている皆さん、しっかりと水分補給・塩分を取って熱中症対策をしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の対策もいろいろと緩和されたからと言って、油断しないように心がけましょう。生活リズムが崩れると、ボーっとしたり食欲が減ったり、免疫力が低下します。規則正しい生活を心掛けましょう!!

3年3組 男子保健委員

すっぱい食べ物で元気になろう!!

夏バテで食欲がない…そんなあなたはぜひすっぱいものを食べてみましょう。酸っぱい食べ物には3つの効果があります。1つ目は「食欲が増す」すっぱさのもとになる酸味が、味覚・嗅覚を刺激し食欲がアップします。2つ目は「消化吸収を助ける」お酢などに含まれる「酢酸」が食べ物の消化・吸収を助けます。3つ目は「疲労回復」柑橘類の酸味の主な成分である「クエン酸」が疲労を回復してくれます。この夏はたくさんすっぱいものを食べて暑さを乗り切りましょう!!

3年3組 女子保健委員

夏バテしない体作りをしよう!

勉強の夏、スポーツの夏…それぞれの夏でスタミナ切れしないように、3食栄養バランスの良い食事を摂りたっぷり睡眠時間を確保する。勉強するときには冷房を程よい設定温度にして夏を乗り切ろう!!

3年4組 男子保健委員



規則正しい生活を送る。

学校がある日、私は毎朝6時に起きていますが、どうしても学校が休みとなると起きたくないという気持ちになってしまいます。しかし、いつもの生活リズムを崩してしまうと自律神経が乱れ、様々な体調不良があらわれます。部活動生も受験生も、体調をしっかり整えてこの夏を乗り切りましょう!!

3年4組 女子保健委員

保健委員の元気宣言からも、規則正しい生活を意識することがよくわかりますね。生徒の皆さんも今号の保健だよりを参考に、夏休みには、ぜひ日頃の生活習慣を見直してみましょう。

心も体も健康で、充実した夏にしよう!