

# ほけんだより★ 8月

令和元年8月19日  
大村高校 保健室



8月も後半となりましたが、厳しい暑さが続いています。夏は、室内外の気温差に体がさらされるため、体も脳も疲れます。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事です。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分程度）の昼寝も効果的。夏を最大限に充実させたい人こそ、睡眠を制しましょう。

## 夏バテ防止は自律神経がカギ!

### 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

「体性神経」は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方「自律神経」は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

### 問題 どれが自律神経の働き?

|                            |                     |                                                                     |
|----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> 暑くて汗をかく<br>       | <b>B</b> ペンを握る<br>  | <b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む<br>                                            |
| <b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する<br> | <b>E</b> 心臓を動かす<br> | <b>答えは... A・D・E</b><br>どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。 |

体がだるい  
ぼーっとする  
食欲がない  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

### 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきました。  
自律神経を疲れさせるのは...

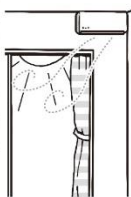
#### 暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を分散させ体温を一定に保とうとがんばります。



#### 温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



#### 体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



#### ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



### 夏バテ気味か?

と思ったら  
自律神経を  
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。



## 保健室からのお知らせ

治療・受診は、終わりましたか？

1学期に行なった健康診断で、「治療が必要」というお知らせをもらった人は、早めに病院へ！！



7月の空気（二酸化炭素濃度）  
検査の結果

\*基準値1500ppm以下

|     | 平成31年1月 |     | 令和元年7月  |
|-----|---------|-----|---------|
| 職員室 | 2000ppm | 職員室 | 1200ppm |
| 教室① | 2000ppm | 教室③ | 3600ppm |
| 教室② | 4000ppm | 教室④ | 4400ppm |

冬場の1月（暖房の季節）と同じように7月（冷房の季節）の教室は、締め切った環境のためか二酸化炭素濃度も上昇していました。冬場の教室の換気は、休み時間ごとの呼びかけをお願いしていますが、冷房の季節でも換気を心がけましょう。

## 8/31は野菜の日 夏野菜で元気に！

パプリカ



生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。

◎肉厚でツヤがあるものがGood。

枝豆



良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復にいいビタミンB1も豊富なので、夏バテ予防に。

◎枝付きのほうが香りを楽しめます。

トマト



真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。

◎ヘタがピンと立っていると新鮮な証拠。ずっしりと重たいものがGood。

教室の空気は1時間閉めきると、二酸化炭素濃度は基準値を超えた値になります。この季節でも

冷房で閉鎖空間だったことが二酸化炭素濃度の上昇の原因です。授業への集中力も低下させる



選挙は18歳でも、飲酒は20歳から



体育祭に

向けて！！

いよいよ練習や準備等で忙しくなるかと思えます。本番前に体調を崩したいケガをしないよう、しっかり睡眠と休養を取りましょう。

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
- ・肝臓や脾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。

