




# ほけんだより 7月

徳島県立脇町高等学校  
2016. 7. 15

あっという間に1学期も終わりを迎え、いよいよ夏休みですね。補習、部活動などで忙しい人も多いと思います。しかし夏休みは気が緩み、生活習慣が乱れやすい時期です。2学期は脇高祭、2年生は修学旅行と、行事も控えています。生活リズムを崩さず、夏休みを過ごしてください♪



## 夏バテの原因をチェック!


<p><b>エアコンのついた部屋で過ごすことが多い</b></p> <p>汗をかかないと、体温調節機能が働きにくくなります。また室内と室外の温度差が5℃以上だと自律神経が乱れ、夏バテの原因に。エアコンは弱めにし、外で適度に体を動かそう。</p> 	<p><b>冷たいものばかり食べている</b></p> <p>冷たいものの食べすぎは胃腸の働きを低下させます。飲み物は常温のものを。食欲がない時にも、野菜や卵のスープはビタミンやたんぱく質を補えるので、夏バテ予防に効果的。</p> 	<p><b>お風呂はシャワーですませる</b></p> <p>ぬるめのお湯にゆっくりつかると、血行が良くなって疲れがとれます。ぬるめのお風呂にはリラックス効果もあるので、ぐっすり眠ることができ、夏バテしないからだを作ります。</p> 
--	--	---

**これはすべて間違い!**

### 紫外線対策

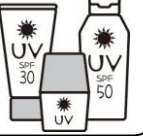
- × 夏しか紫外線対策をしない
- × 曇りの日は紫外線対策をしない
- × 車の中では紫外線対策をしない
- × 近所の外出は紫外線対策をしない
- × いつも強めの日焼け止めを使う

\* 紫外線は4～9月に年間の70～80%の量を照射します。春も要対策。  
\* 薄い雲なら80%の紫外線が通過。また車のガラスも紫外線を通します。  
\* 少しの外出と思っても紫外線量は1日をとおして蓄積されます。  
\* だからと言って常に強めの日焼け止めを塗ると皮膚の負担が大きいです。



**場面にあった日焼け止めで、神経質になりすぎず上手な紫外線対策を。**

### 日焼け止め正しく塗ってる?



紫外線が一番強いのは正午頃!

#### 〈顔〉

- ① クリーム状はパール粒1個分、液状は1円硬貨1個分
- ② 手のひらにとって、額・鼻・頬・アゴにつける
- ③ まんべんなくのぼす
- ④ もう1度同じ量を重ねる

#### 〈からだ〉

- ① 容器から直接、直線を描くようにつける
- ② 手のひらでらせんを描くようにムラなくのぼす

外に出る前に塗ること  
2、3時間おきの重ね塗りで効果が持続

実はこんなにつながっている・・・

## 睡眠と〇〇



### 睡眠と心

睡眠不足は、心を不安定にするといわれています。寝る時間が遅いほど、何でもないのでイライラしてしまうというデータもあります。また、心の病気のサインとして、「眠れない」とい症状が出ることもあります。

### 睡眠と勉強

睡眠は、みなさんの脳の働きと深くかかわっています。睡眠が足りないと、考えたり記憶したりする力が十分に働きません。勉強しても、頭に入らなくなってしまうのです。

### 睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減るといわれています。つまり、睡眠が足りないと、食べ過ぎにつながり、太りやすくなってしまいます。

### 睡眠と朝ごはん

寝る時間が遅くなると、当然起きる時間も遅くなります。朝ご飯を食べる時間もなくなってしまいます。朝ご飯を食べないと、脳やからだの栄養が足りず、朝から元気に過ごせません。

## 健康力アップ30日作戦にチャレンジ！

昨年度から、徳島県内の学校を対象に、「生活習慣改善プロジェクト」の取り組みが始まりました。その一環として、「健康力アップ30日作戦」という取り組みが、県内すべての中学校・高校で実施されます。2・3年生のみなさん、昨年度も実施しましたが、覚えていますか？夏休みを機に、自分自身の生活習慣を見つめ直していきましょう。チャレンジシートに目標を記入し、30日間記録をしてください。そして、その感想も記入してください。提出日は、始業式の8月30日（火）です！担任の先生が集めてくれますので、必ず全員、提出をしてください♪



## 保健室からのお知らせ

三者面談時に、健康診断の結果通知が、担任の先生から配られます。異常や再検査の項目がある人は、夏休み中に、病院を受診してください。受診した場合は、結果の報告書を保健室に提出してください。



災害共済給付金の書類が、揃っていない人がいます。すべて揃わないと、申請できません。用紙が足りないという人は、保健室に取りに来てください。また最近、部活動や体育の授業で怪我をした人も、給付の対象となりますので、用紙を取りに来てください。申請から給付まで、数か月かかります。早め早めの提出をお願いします！！