

# ほけんだより 夏休み号



R7.7.18 湖南中保健室

## 夏休みを健康に楽しく過ごしましょう

いよいよ夏休みが始まります。自由な時間が増え、やりたいことができる貴重な期間ですね。趣味に集中することも、勉強を頑張ることも、家族との時間を過ごすことも、どれも大切にしてほしいと思います。もちろん、ゆっくり休む時間も重要です。充実した楽しい夏休みにするために、「時間の使い方」と「体調管理」には特に気を付け、計画的で健康的な約1か月にしましょう！

CHECK!



### 知っておきたい 水分補給のコツ！

#### ★日常的な水分補給は「水」でOK！

カフェインの含まれていない、水や麦茶が良いです。  
のどの渇きを感じる前に、こまめに飲もう。



#### ★汗をかくときは「スポーツドリンク」

汗をかくと、水分と同時に塩分も失われます。  
そのため、体液中の塩分濃度が下がり、水だけ飲んでも吸収されず、悪循環が生じることがあります。  
汗をかくときは塩分補給も同時に行う必要があります。



#### ★脱水状態になったときは「経口補水液」

経口補水液には、スポーツドリンクの3~4倍の塩分が含まれています。  
熱中症や胃腸炎などの発症で、脱水状態になってしまったときに使用しましょう。



#### POINT①

スポーツドリンクや経口補水液は、日常的な水分補給には向いていません。塩分や糖分が多量に含まれているため、かえって体に悪影響を及ぼす可能性があります。

#### POINT②

清涼飲料水に注意！清涼飲料水には糖分が多く含まれていて、とりすぎると肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず栄養が偏り、夏バテの原因にもなります。

#### POINT③

冷たいものとりすぎにも注意が必要です。暑い日は、冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。



### カフェイン 取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、  
エナジードリンクなど





# 暑～い夏。乗り切るために何ができるかな？

やってみませんか？  
★ **デジタルデトックス**

時間を決めて 電源OFF！

脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

## 寝る前のアウトメティアにチャレンジ！！

就寝の2時間程前から、睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌されます。それ以降に強い光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制されて寝つきが悪くなり、睡眠の質も低下します。寝る2時間前からは、強いブルーライトを発するスマホやタブレットを使用しないようにすると、質の良い睡眠につながります。寝室にスマホなどを持ち込まず、できるだけ暗くして、早めに寝る準備を整えてみましょう。

### 寝る2時間くらい前の



### 入浴は時間を考えながら！

入浴すると手足の血管が拡張し、熱が逃げやすくなります。就寝の1～2時間前に入浴することで、寝る時間にはからだの熱が逃げ、入眠しやすくなります。冷房も上手に使いながら、快適に眠れる環境をつくりましょう。



睡眠負債という言葉を知っていますか。「負債」とは借金のこと。つまり、睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は、注意が必要です！ なぜなら、もともと人間の体は「寝だめ」できるようなってないからです。それなのに、休日になると、いつもより2時間以上も長く寝てしまうという場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。

最近の研究では、4日連続でぐっすり眠れば、自分に必要な睡眠時間が分かるそうです。夏休みの間に、一度チェックしてみませんか？



## 日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



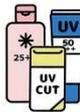
適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

## 知っ&紫外線

### 上手に選ぼう 日焼け止め



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。



肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

++++ PA

+++

++

+



10

20

30

40

50

(50+)



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

海外リゾート  
非常に紫外線の強い場所  
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+  
PA++++



SPF30~50+ 炎天下でのレジャー  
PA+++~++++ マリンスポーツなど



SPF10~30  
PA++以上 部活動など屋外のスポーツ



SPF10前後  
PA+程度 登下校、散歩、買い物など日常生活

SPF/