



令和6年度 第4号

令和6年7月1日(月)発行

宮城県第二工業高等学校保健室



## 自分の生活習慣を見直してみよう。

保健室に来室した生徒のみなさんと会話している中で気になったことがあります。朝方くらいに寝て、お昼前後に起きる生活をしている人が意外と多かったこと。理由を聞くと、スマホやゲームをしている、友だちと電話して寝るのが4時、5時…。健康的な社会生活を送るためには、昼夜逆転の生活を改善していく必要があります。自分の生活習慣をしっかり見直し、自分で「変わろう」と思うことが大切です。

●私たちの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった行動パターンをとる前提で、睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなどがだいたいプログラミングされています。朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる。また、朝ご飯は昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の細胞の体内時計もセットします。

●早寝早起きは、自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。入眠は、自分の意思でコントロールはできませんが、覚醒は意志でコントロールできます。朝起きる時間が同じだと、生活リズムは乱れないと言われています。

●睡眠は、集中力を高め、勉強の効率を上げるだけでなく、免疫力を高めます。

時間を決めよう



スマホやゲームの



健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

もうすぐ **夏** 休み

夏休み中に **治療** しよう



夏休みは治療のチャンス!



受診後、報告書の  
提出を保健室まで  
お願いします。



4月に実施した健康診断の結果、所見のあった人に受診のお勧めを配付しました。まだ病院で診てもらっていない人は、夏休みを上手に利用し専門医でみてもらいましょう。受診後、報告書を保健室まで提出してください。

## カウンセリングのお知らせ ●利用時間：15:00～20:00

体調不良は「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。不安なこと、心配なことが続いている時…カウンセラーの先生とお話してみませんか？

申し込みは、担任の先生または教育相談担当か保健室まで。

カウンセラー来校日：7月9日(火)、8月26日(月)、9月9日(月)・30(月)



# ジュースに入っている角砂糖は **17** 個!?

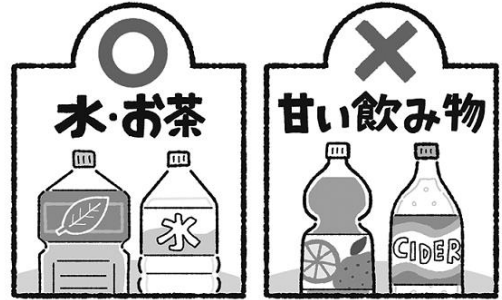


のどが乾くと、冷たいジュースが飲みたくなりますね。水分補給時に、ジュースばかり飲んでいる人は要注意です。ジュースには、想像以上の砂糖が入っています。ジュースを飲み過ぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、水かお茶類にしましょう。

## 角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 <b>17</b> 個分
スポーツドリンク 500mL	約 <b>10</b> 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 <b>8</b> 個分

## 水分補給は



# その **□□** 不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

### 汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

### ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく動かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。



**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

### 軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

