

# 敦賀気比保健だより

夏休みです。体調管理、ケガにも十分気をつけながら、心もリセット。楽しくすごしましょう。病气やけがの治療も忘れずに。

8月夏休み号 保健室

## 夏休みは2学期の準備と考えて！生活習慣を維持しましょう。

### ○夏休みこそ、睡眠習慣を整えましょう。

睡眠は規則的なリズムが大切です。就寝する時刻と起床する時刻はできるだけ、一定にしましょう。トータルの睡眠時間が長くても、不規則な睡眠は、かえって眠気が増したり、体調が悪くなりますよ。

### ○夏休みこそ、食習慣を整えましょう。

冷たい飲み物やアイスクリーム、お菓子はほどほどに。また、睡眠と食は相互に影響します。昼まで寝ていて、朝昼兼用の食事をとったり、食事をぬいたり、お菓子で済ませたり...

そして、夜になって、目がさえて、眠れないので夜食を食べると翌朝は胃がもたれて、さらに起きるのが嫌になってしまいます。悪循環を作ってしまうと、2学期がきつくなりますね。

### ○夏休みも、熱中症・日焼けにご用心

日光浴という言葉もありますが、夏の日差しは「百害あって一利無し」と考えた方がいいのです。皮膚の露出を避け、日焼け止めを塗ることを習慣づけましょう。熱中症予防には水分補給のほか、睡眠と食も大切。水分は、お茶や水に塩を入れたものがベスト。スポーツ飲料は糖分が過剰になりがちなので、気をつけましょう。「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。過剰摂取は胃液を薄め、消化吸収を妨げるほか、むし歯の原因にもなります。



## 睡眠習慣を整えるには？ \*睡眠はリズムが大切\*



夏休み明けに体調をくずしたり、2学期いまいちやる気が出ない...その原因は夏休み中の睡眠リズムの崩れによるものかもしれません。学校が休みだと、ついつい、夜遅くまでスマホをいじったり、ゲームをしたりと気が緩みがちです。

人の睡眠リズムは自然にまかせておくと、徐々に後方にずれ、簡単に夜型のリズムになってしまう習性があります。普段は学校に遅刻しないように眠くてもがんばって朝早く起き、朝食を食べたり、家族や友人に挨拶したりすることでリセットされ、心と体が目覚めて、日中の活動がスムーズにできるようになります。中学生、高校生の時期は特に睡眠リズムの乱れに影響を受けやすく、即、体や心の不調につながると言われています。

せっかくの夏休みが2学期以降の不調の原因にならないように、規則正しい生活を心がけて下さい。

新学期は気比校祭の準備からスタートです。少しずつ学校生活に戻りましょう。