

きらきらぼし

近年、異常な暑さに見舞われる夏。長い夏休みもあります。夏の過ごし方が、2 学期以降の健康にも影響します。夏の「整え」が重要です。

令和 7 年 7 月号 保健室

1. 生活リズムを整える。

地球の 1 日が 24 時間であるのに対して、私たちの体内時計はおよそ 24~25 時間で刻まれているといわれています。私たちは、この地球のリズムと体内時計のズレを、毎日リセットしながら生活しています。休みの日は朝寝坊をしまいがちですが、睡眠のリズムを変えないことが大切です。どうしても朝寝坊したい日は、平日との差を 2 時間以内にするとリズムが崩れにくくなります。



2. 睡眠を整える

夏は暑さでよく眠れないと、睡眠の質が低下し、睡眠時間を確保しているにもかかわらず睡眠負債（継続的な睡眠不足により、日中のパフォーマンスが低下する）を引き起こしてしまうこともあるため、注意が必要です。睡眠は体や脳の修復やホルモンの分泌（成長ホルモン等）など様々な役割があります。睡眠の乱れが心身の病気を引き起こす原因になるのです。

3. ネット生活を整える

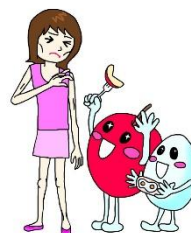
スマートフォンやテレビの画面を寝る直前まで見ていませんか？夜に強い光を浴びると、睡眠へ導いてくれるホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。スマホをいじっていたら、いつの間にか数時間経っていた…心当たりがあるのではないのでしょうか。そう、ネットに触れる時間を減らそう！というのはとても難しいことなのです。「友だちづきあいもあるし、終わりどころがつかめない」という悩みもあるのでは？親しい仲だからこそ、お互いにルールを決めて、心地よい関係を続けませんか？

4. 食事を整える

●偏食を避け、できるだけ栄養バランスよく食事を摂る。●1 日 3 食、なるべく決まった時間に食事をする。●消化がよくなるよう、よくかんで食べ、食後 30 分は休憩するようにする。●良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂る。●冷たい物を摂り過ぎない。

以上が守れたら完璧！全部でなくても、できるだけ心がけましょう。

無理なダイエットは危険！



5. 心を整える

日々の生活は疲れます。心のエネルギーを失って、くたくたに疲れて、自分が嫌になったり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることがあるかもしれません。夏休みにはぜひ、自分と向き合う時間を作り、信頼できる人に今の気持ちを話すことで楽になることもありますよ。

治療勧告書を確認！ 検診・検査後のお知らせが、かぼんのすみで、くしゃくしゃになってない？



検診後のお知らせは「治療勧告」といって、詳しい検査や、治療が必要な場合に発行します。視力の矯正が適正でない人や、歯の治療が必要な人は、比較的多いです。普段は、忙しくて、なかなか病院へ行けない人も、半日授業日や、夏休みなら、時間が取れるのでは？この夏は、きっちり受診して、自分自身のメンテナンスを真剣に行いましょう。



《引用・参考》総務省上手にネットと付き合おう https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/under18/
文部科学省後援健康管理検定 夏の健康管理 https://kentei.healthcare/column_cat
厚生労働省こころもメンテしよう若者のためのメンタルヘルスブック
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/docs/book.pdf>