

敦賀気比保健だより



令和8年夏休み号
保 健 室

夏休みがやってきます！

1学期はどのように過ごしましたか？あっという間に夏休みがやってきました。夏休みに楽しみな予定がある人も多いのではないのでしょうか。長い休みを元気に楽しく過ごすために、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



毎日同じ時刻に起床しましょう!!

朝起きて「太陽の光」を浴びるとメラトニンというホルモンが分泌されて14～16時間後に眠気がきます。休日の起床・就寝時刻が平日と2時間以上違うと、翌日の入眠時刻が遅くなり、次の日の起床がたつらくなります。

規則正しい食事をとりましょう!!

- 朝食を規則正しく摂っていると、その1時間後から消化器官が動き始め、朝の目覚めをよくします。
- 夕食の消化には3～4時間かかるため、できれば就寝の3時間以上前に夕食を済ませます。



適度な運動をしましょう!!

規則的な運動は睡眠を深くします。ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動をします。体温は夕方から下がり始め、それとともに眠気がおとずれます。そのため、運動する時間帯は夕方前になるとGOOD!軽い運動によって体温を上げ、そのあと汗で体温を下げると眠りやすくなります。

夜、明るい光を浴びすぎないようにしましょう!!

夜間に明るい光を浴びすぎると、眠気を連れてくるメラトニンの分泌が抑えられてしまい眠りづらくなります。就寝1時間前には明るさを少し落としましょう。スマホ・パソコン・テレビの光は太陽の光とよく似ていると言われています。使用は早めに切り上げましょう。



寒暖差疲労に気をつけて

今年も猛暑・酷暑になる予報が出ています。「暑いときは涼しい部屋にこもっているのが一番!」なんて考えていませんか？確かに暑い日にエアコンは必需品ですが、上手に使わないと「寒暖差疲労」になってしまうかも…!?

寒暖差疲労は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に出外→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、身体が疲れてしまうのです。



「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の身体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、身体の中から温めるなどの対策をしましょう。

- ☐夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐むくみやすい。
- ☐手や足が冷たい。
- ☐肩や首のこりがある。
- ☐冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐パソコンやスマートフォンの使用時間が長い(1日4時間以上)。

※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。

夏休みは受診・治療のチャンス!



1学期に実施した健康診断で治療が必要な人にお知らせを渡しています。受診や治療は順調にすすんでいるのでしょうか？まだ医療機関を受診していない人は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



食事やお風呂の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでSNSをみている、こんな人いませんか？
夏休み中、たまにはデジタルデトックス(=スマホやパソコンなどのデジタル機器から離れる時間)を楽しんでみませんか？散歩して心地よく身体を動かす、読書する、家族と話しながら食事することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。良い夏休みをお過ごしください😊

