

元気がいちばん

No.5
R5. 7. 19
安来三中 保健室

夏休みも健康的に
過ごしましょう。



夏休み中の健康のポイント



睡眠

睡眠には、「心身の疲労回復」「免疫力向上」「記憶の定着」などの効果があります。日中のパフォーマンスを高めるためには、質のよい睡眠をとることが大切です。

また、脳は太陽が出ている間に覚醒するようになっていますが、メディア機器からのブルーライトを受けると、太陽光線と同じように感知し、メラトニンというホルモンの分泌を止めることになります。質の良い睡眠のためには、**寝る1時間前には、メディア機器の利用をやめることが必要**です。

時には朝遅く起きることがあるかもしれませんが、「普段との差が2時間以内」であれば体への影響が少ないようです。大きく生活が乱れないように気をつけましょう。

運動

運動は体を強くするだけでなく、気分をすっきりさせるなど、メンタルヘルスにもよい効果があります。

日頃運動する機会が少ない人は意識して体を動かしましょう。ウォーキングやラジオ体操、お手伝いなどで積極的に体を動かしましょう。

2学期が始まったらすぐに体育祭に向けての取組が始まります。応援練習や競技の練習もあり、体力が求められます。夏休み中に体力が落ちないように工夫して過ごしましょう。

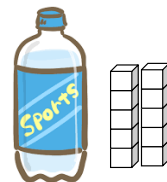
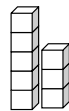
食事

「人は食べたものでできている。」という言葉を目にした事がありますか？

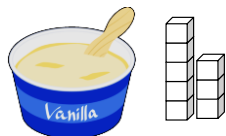
近年は、食べ物をファッション的にとらえる傾向もありますが、日常の食生活は「1日3食、バランスよく」が基本です。栄養バランスを完璧にすることは難しいですが、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを目安にしましょう。

また、気づかないうちに砂糖の過剰摂取になる事もあります。1日分の摂取に適した砂糖の量は約25g以下です。甘い物が食べたい時は、フルーツに置き換えるなどの工夫をしましょう。

一日の適正量



スポーツドリンク
(500ml)



アイスクリーム
(120ml)



コーラ
(500ml)

明後日から夏休みですね。自由な時間が増え、普段できない活動ができるかもしれませんね。

充実した夏休みにするためには、健康や安全に気をつけて過ごす事が大切です。

このところ、新型コロナウイルス感染症を始め様々な感染症が発生しています。病気に対する抵抗力を維持するためにも夏休みも規則正しい生活をおくりましょう。

目の使い方に注意しましょう！

視力1.0未満の中学生が、全国で60%を超えており、三中でも58%となっています。

スマホやゲーム機、タブレットなど、近くを見る時間の増加が指摘されていますが、メディア機器を適切に利用し、できるだけ影響が少なくなるように気をつけましょう。



- 長時間利用をしない
 - ・ 休憩の目安：1時間見たら30分休む。
- 姿勢に気をつける。
 - ・ よい姿勢
 - ・ 画面と視線が直角になるように
 - ・ 20~30cmはなす
 - ・ 座って利用する
- 画面の状態に注意する

夏休み中の受診をお願いします

健康診断の結果、要受診であった項目については、夏休み中の受診をお願いします。

視力や歯科などは、早期受診により、必要な処置や専門医の保健指導を受けることができるので、予後がよくなります。

人生100年時代を迎えるといわれていますが、一生使う体なので、定期健康診断以外でも、何かあれば「早期対応」ができるといいですね。



***** 裏面もご覧ください。*****