ほけんだより 夏休み号

十津川高校　No.5

今日から夏休みがはじまりますね、高校3年生の夏休み、学校がはじまるギリギリまで課題を残してしまい頑張って夜な夜な終わらせたのに友人は読書感想文を出さずにそのまま卒業しました。
課題は計画的にやりましょう。

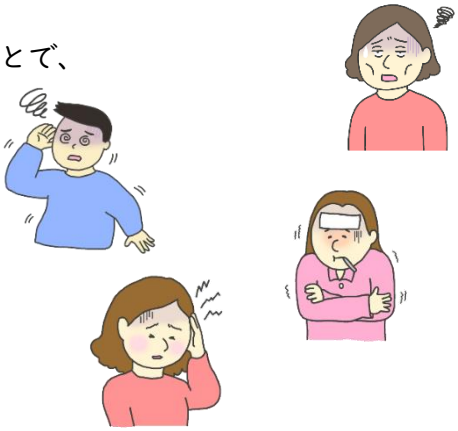
夏休みはこれに注意！

夏バテってなんですか？

高温多湿の真夏に体が対応出来なくなることで、

- 体が熱っぽい
- 頭痛がする
- めまいやふらつきがある
- 体がだるい

などの症状が出ることを言います。



あれ、夏バテと熱中症の違いってなんだ？

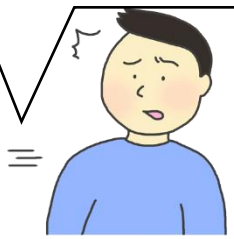
熱中症

高温、多湿等が原因で
体温調節が出来なくなって起こる。

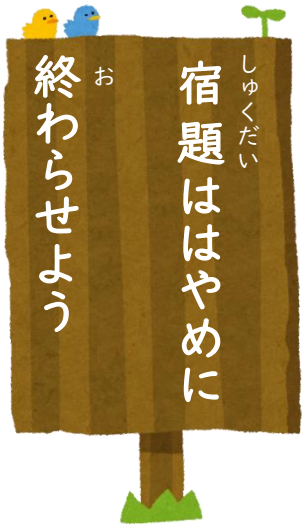
夏バテ

気温と湿度が極端に変化するため、体の機能が
ついていけず自律神経バランスが崩れて起こる

似ているけど原因は別にある！
でもどっちにしても、睡眠不足や栄養不足、体力不足は避けたいね！



生活習慣を崩さずに



さて、夏バテと熱中症には気をつけてほしいものですが、

みなさんには生活リズムも崩さずに過ごしてほしいですね。

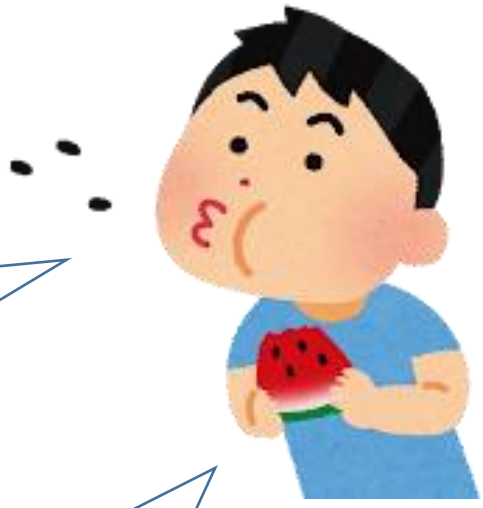
遊んでばっかりで宿題ぜんぜん終わってない、、

①早起きをしよう

毎朝同じ時間に起きる習慣をつけよう

②朝ご飯を食べよう

朝食は脳や体の目覚めを助けてくれます。



③眠る環境を整えよう

眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめてリラックスしよう。

④睡眠時間は長すぎず、短すぎず

高校生の必要な睡眠時間は８～１０時間と言われています。
ただし、個人差もあるので日中に眠気のない自分にぴったりな睡眠時間を見つけよう。