

保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和5年7月24日



有意義な夏休みを過ごすために♪

いよいよ夏休みが始まります。自由に使える時間が増えるので、課外活動や勉強、趣味などの目標を立て、充実した夏休みを送りましょう。下記のスケジュールを参考に計画を立ててみませんか？また、熱中症対策もしっかりして暑い夏を乗り切りましょう。

起床時間 (時 分) ※毎日同じ時間に起きよう！

※睡眠中に失われた水分を補給しよう。



健康観察 (体調管理)

★自分の体調を知ることで、日常生活をよりスムーズに過ごせるので、体調悪かったら無理せず休養して早めの回復を！

☞ メンテナンスにラジオ体操はおススメ。

洗顔 など 朝食

★洗顔や歯みがきなどの身だしなみを忘れずに♪
★朝食は車でいうガソリン。ガス欠にならないように！



夏休みの目標

< 学業の目標 > . _____

< 課外活動の目標 > . _____

< _____ の目標 > . _____

(趣味 など)

お手伝い

◆積極的にお手伝いをしよう。きっとその経験が将来につながる！

夕食 入浴・洗髪

☆疲れた心身を修復してくれる栄養を摂りましょう。
☆湯船につかって、疲れを解消！”ととのう”でしょう。



就寝時間 (時 分)

♪ 目標: 睡眠時間7時間前後。

♪ 明日の準備をして就寝。

※携帯、ディスプレイなどのブルーライトは、脳を覚醒させてしまいます！寝る2時間前には使用をしないよう心がけましょう。また、寝る前にコップ1杯の水も忘れずに！

夏休みに受診をしましょう

健康診断で「受診のおすすめ」もらった人は、夏休み中に専門の病院を受診するようにしましょう。治療が必要になったときも、夏休みなら通院しやすいと思います。



夏に欠かせない栄養 ミネラル

学校保健ニュース高校版より

ナトリウム、カルシウム、鉄分などの栄養をまとめてミネラルと呼びます。ミネラルは様々な体の機能を調節している大切な栄養素です。汗と一緒にミネラルが流れ出やすい時期は、水分と一緒にミネラルも補給しましょう。

◆汗に含まれる主なミネラル◆

ミネラルは筋肉や神経、血液、骨などの役割を正常に保っています。食べ物からミネラルをとり続けることで健康な体でいられるのです。

ミネラルの多い食べ物

ナトリウム

私たちは、食塩からナトリウムを摂取していることがほとんどです。汗や涙が口からはいとしょっぱく感じるのはナトリウムが含まれているからです。

*日本人は毎日必要な量のナトリウムを食べているので、塩分のとり過ぎには注意です！

乳製品

多く含まれるミネラル

●カルシウム



海藻類

多く含まれるミネラル

●カルシウム
●カリウム



豆類

多く含まれるミネラル

●カルシウム
●カリウム
●マグネシウム



ほうれん草

多く含まれるミネラル

●カルシウム
●カリウム
●マグネシウム



カリウム

塩辛い者の食べ過ぎなどでとり過ぎたナトリウムを汗や尿で出す役割があります。

マグネシウム

カルシウムと一緒に骨や歯を丈夫にするほか、疲れによる筋肉の痙攣なども予防します。

カルシウム

骨や歯を作るのにかかせません。体の成長にもケガの予防や回復にも大きく役立ちます。

◆ミネラルが不足すると・・・？◆

ミネラルが調節している体の機能がおかしくなり、熱中症の原因になります。運動するときは、ミネラルも一緒に補給しましょう。

塩飴などで塩分を補給する

スポーツドリンク・経口補水液を飲む
手作り経口補水液:水1ℓ・砂糖40g・塩3g

ニオイが気になる汗の対策

汗はほとんどが水分なので、もともとくさいものではありません。ただ、そのまま放置されると、酸化したり、細菌に分解されて、くさくなります。ふだんのみなさんの様子を見てみると、シートで体を拭いたり、こまめに着替えをされていて汗のニオイ対策がよくできているなど感心します。いくつかニオイ対策をあげますので、参考にしてください。

汗は天然のエアコンです！体がベタベタになったり、放っておくとニオイがしたり、とかく嫌われがちな汗。でも、汗は体温を一定に保つという大切な役割をもっています。汗は、気温の上昇や運動、カゼの発熱などで体温が高くなった時に出てきます。汗の水が皮膚の上で蒸発するとき熱が奪われ(気化熱)、それによって体温を36.5℃前後に保つことができるのです。いわば汗は皮膚の表面での「打ち水」として機能している訳です。



其の壱

こまめに汗をタオルでふき取る

とにかく皮膚を清潔に保つことです。汗は時間がたつと、くさくなっていきます。汗が乾いてくさくなる前に拭き取ることで、ニオイの発生を抑えます。



ぬれタオルで軽く吸い取る

ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

其の弐

生活習慣を整える。運動習慣をつける

運動習慣があると、汗のミネラル分が少なくなり、サラサラしていきおい汗が出ます。普段から汗をかくことによって、汗腺の機能が上がるからです。

一方で、運動習慣がなく血液の流れが悪かったり、動物性脂肪の多いバランスの悪い食事の摂取が多いと、ミネラル分の多いベタベタした汗が出るようになります。

- 汗腺を発達させるには、
- 運動と入浴で普段から汗をかく
- 冷房にあたりすぎない



其の参 制汗剤を使う

制汗剤には、シートやスプレー、脇や足の指に直接塗りつけるタイプのもがあります。薬の成分で、においの元となる雑菌の繁殖を抑制する効果や、毛穴を引き締めて汗を抑える効果があります。

ただし、使いすぎは禁物。

汗は本来、体温を下げるために出ています。制汗剤を使うと汗が出にくくなっているため、広範囲に塗布すると真夏などは熱中症になる可能性もあります。脇の下や、足の指などの湿っていて汗が乾きにくい場所を中心に塗布するとよいでしょう。



ストレッチの効果と方法

学校保健ニュース高校版より

◆◇ストレッチの効果◆◇

○筋肉を柔らかくする

○血流を良くする

運動前に行うと

- ・体がスムーズに動く
- ・ケガの予防

運動後に行うと

- ・疲労回復

日常生活で行うと

- ・リラックスできる
- ・肩こりや腰痛を予防できる

肩



肩・腕周り+胸のストレッチ

脚



のわ足を一直線に合せて前屈。脚裏

アキレス腱伸ばし



前ももを伸ばす



腰



体を捻って腰周りのストレッチ

背中を丸めて、両手を足の内側から外側つかむ



◆◇ストレッチの方法◆◇

◆◇ストレッチを行うときの注意点◆◇

- ・ゆっくりと息を吐きながら伸ばす
- ・反動をつけず少しずつ伸ばしていく
- ・痛みを感じる直前まで伸ばし、その状態を30~40秒保つ
- その他の注意点
- ・軽く走るなどして体を温めてから行う
- ・身体の一部だけでなく、いろいろな部分を伸ばす
- ・無理に伸ばすと筋肉を痛める危険があるので、ゆっくりと時間をかけて行う
- ・少しでも痛みを感じたら、伸ばすために加えている力をゆるめる