



今月の保健目標
規則正しい
生活をしよう

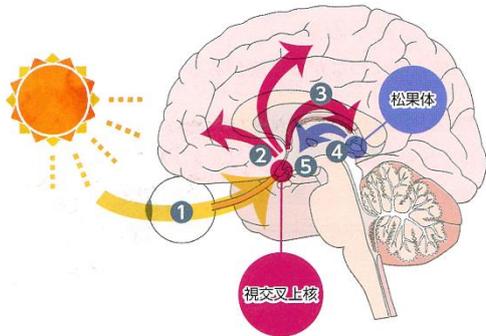
夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して体の調子を整え、夏を健康に過ごしましょう。

生活リズムのメカニズム

カギは「毎朝同じ時刻に起きる」

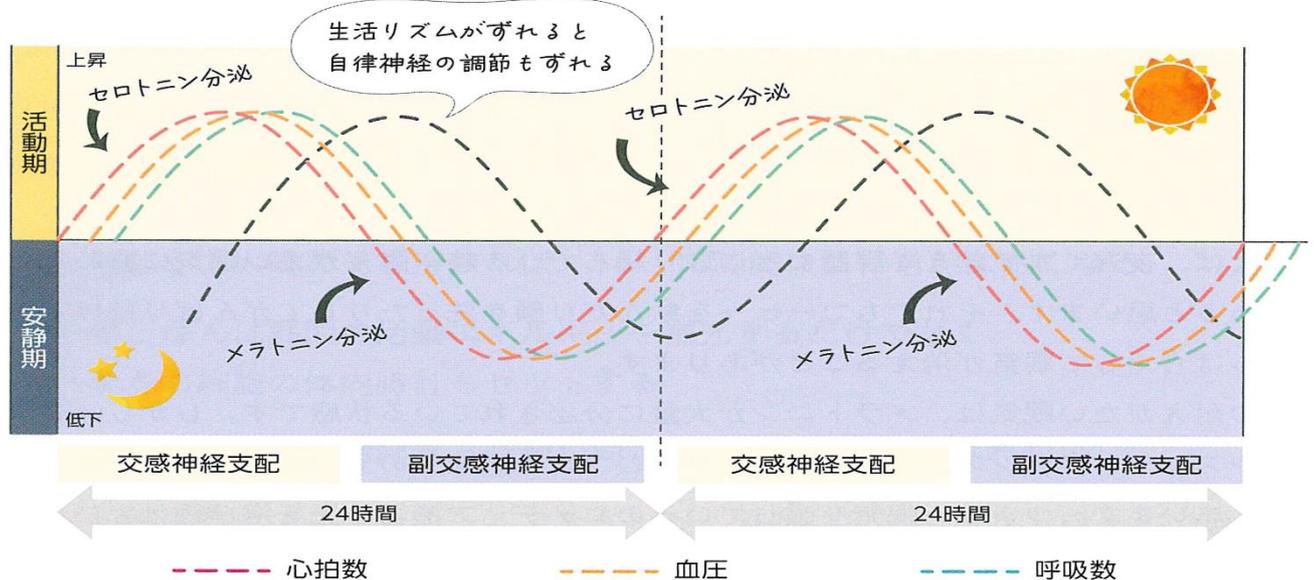
毎日ほぼ同じ時刻に目を覚まして、学校へ向かい、帰る時間はバラバラでも、毎日同じような時刻に就寝する。このような一定のリズムを作り出すのが、**体内時計**です。

体内時計には、脳を中心に全身のリズムを作る「中枢性体内時計」と、一つひとつの細胞のリズムを調節する「末梢性体内時計」の二つがあります。この二つの体内時計がうまく働くことで生活リズムが整えられます。



〈中枢性体内時計〉

- ① 朝の光を浴びると脳の神経細胞が刺激される
- ② 脳でホルモンが分泌される（セロトニン）
- ③ 14～16 時間後にねむくなる「お休みスイッチ」が入る
- ④ 14～16 時間後にホルモンが分泌される（メラトニン）
- ⑤ 眠くなる



毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、結果として就寝時刻もほぼ同じになり1日の生活リズムが作られる。そして、毎日ほぼ同じ時刻に起きることで、生活リズムが整うだけでなく、自律神経も調節される。

〈末梢性体内時計〉

一つひとつに細胞が一定のリズムで活動をするためには、インシュリンというホルモンが必要です。つまり朝ご飯には活動するためのエネルギー補給だけでなく、一つひとつの細胞の体内時計をセットする役割もあります。

熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣の関係

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃す機能が追い付かなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで“無理な運動”となり、熱中症になりやすくなります。



こんな生活
していませんか?

チェック!

- 夜更かしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たいものやあっさりしたものを食べる
- 朝ご飯を食べない
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけ
- のどが渇いてから水分補給

睡眠をしっかり取る

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また、体温調節機能が弱まってしまいます。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と、早起きで生活リズムを整えることです。

夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとうれしいです。

入浴や軽い運動で汗を流す



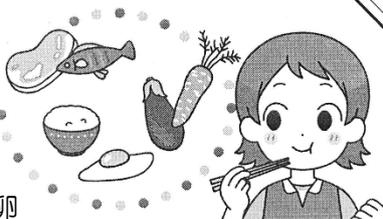
冷房の部屋でゴロゴロは、暑さになれず、体温調節や発汗がうまくできません。

お風呂は、シャワーで済ませず、湯船につかって汗を流すようにしましょう。

室内でできる軽いエクササイズや筋トレもとりいれてみるとよいです。

栄養バランスのよい食事をする

そうめんなどの麺類ばかりや、朝食抜きはバランスが偏り、栄養不足になります。



米・肉・魚・野菜・卵など、栄養バランスの良い食事をとりましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

のどが渇く前に水分補給する



のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水の状態です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給をしましょう。

熱中症を
予防する
生活習慣