



# 保健だより 8・9月

宇和島東高校  
保健室



夏休みが終わり、2学期が始まりました。日中は、まだまだ厳しい暑さが続いています。3年生を中心に体育祭の準備が行われていますが、体調の自己管理に努め、体育祭練習・本番に備えましょう。



## 「睡眠負債」とは？

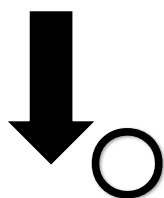
みなさんは1日に何時間くらい睡眠をとりたいと考えていますか？いわゆる睡眠不足というと、想像するのは1日3時間睡眠などの極端な睡眠不足だと思います。しかし、1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積することがわかってきました。これが「睡眠負債」です。睡眠負債がたまっていると、自分では気がつかないうちに仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、命にかかわるような病気のリスクが高まってしまったりする可能性があるといわれています。

## 「睡眠負債」を返済するにはどうすればいいのでしょうか？



- 深い睡眠がとれれば睡眠時間は短くてもよい。
- 平日はあまり寝られないので、週末にたくさん寝ておく。
- 寝られるときに寝ておく。

**実はこれ・・・間違っているんです！！**



- 週末の朝、平日より2～3時間朝寝坊するようなら、それを平日に20～30分ずつ割り振る。  
(休日にまとめて負債を返すのではなく、平日に少しずつ返す)
- どうしても週末にたくさん眠りたい場合は、朝はいつもと同じ時間に起きて、太陽を浴び、食事をとって活動してから、昼寝で睡眠を補う。(昼寝はその日の夜に寝れる程度に)

# 体育祭準備中の健康管理について

## ☆熱中症予防のために

- ・こまめに水分補給をする。(運動前、喉が渇く前など)
- ・体力や集中力の維持のために、しっかり睡眠と栄養をとる。
- ・調子が悪いときは無理をせず、周りの人に早めに知らせる。  
特に、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・からだがだるい(倦怠感) 等がある場合は熱中症の疑いがあるので、すぐに連絡を!!
- ・外で活動する時は帽子をかぶる。

## ☆ケガ防止のために

- ・準備運動や整理運動をしっかり行う。
- ・普段あまり運動をしない人は、当日急に体を動かすことにならないよう、少しずつ運動量を増やし体を慣らしておく。
- ・自分だけでなく、周りの人を傷つけないために、手足の爪は短く切っておく。

## 飲料水の準備について

- ・体育祭練習及び当日の飲料水は各自で用意をすることになっています。水筒やペットボトル等を必ず持参しましょう。スポーツ飲料が望ましいです。
- ・体育祭当日については、学校から一人紙コップ1杯分のスポーツ飲料を準備します。それ以外にも各自で飲料水の用意をお願いします。



## 夏のつかれが残っていたら…

### 秋バテ解消法

①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる



②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める



③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす



④夜は早めに寝る

