

2019 年度

保健だより 5 月

徳島市立高校 保健室

新年度が始まり 1 か月が経ちました。新入生はもちろん、他の学年の皆さんも新しいクラスでの生活がスタートしましたが、今の環境に慣れてきましたか？(^)。まだまだ気温の変化の幅もあり、疲れが出やすい時期で体調管理が大切な月です。疲れたなと感じたら早めにリフレッシュしたり、休養を取りましょう。

<疲労のサイン> 代表的な症状

・ 食欲不振 ・ 集中力低下 ・ 眠気 ・ 肩こり ・ 腰痛 ・ 寝起きが悪い ・ 肌あれ etc.

<原因> ※主に生活習慣からくるものとして

☆ ビタミンやミネラルの摂取不足

体力を回復する能力が弱まり、エネルギー切れを起こしやすくなる。

☆ カフェイン過多

疲れが取れない状態の原因になります。眠気が薄れたり神経が過敏になったりして疲労回復が低下してしまうことも。(少し摂取しただけで問題を引き起こすものではありません)

☆ 骨格のゆがみ

体が歪んでしまうとどこか体の一部に力が集中してしまうようになりその部位に疲労が積もって疲れが取れにくい。血行不良の原因にも。

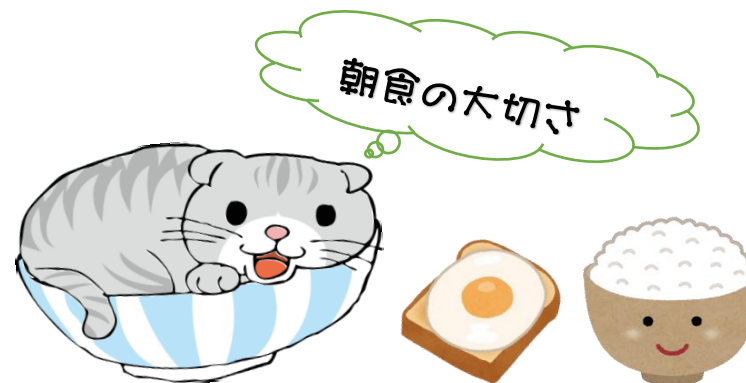
☆ ストレス

勉強に運動、部活に塾、と高校生の日常はハード。肉体的なものでも精神的なものでもストレスが溜まりすぎると体に変調をきたしやすい。それが自律神経に影響し寝ても疲れが取れない状態になることも考えられる。

主な対策

⇒ 不足した栄養素の補給 十分な睡眠 軽めの有酸素運動

※ 休養・栄養・運動は疲労回復の 3 原則♪



「寝ている間に消費したエネルギーを補充」

「脳の活性化」(身体を目覚めさせる) ⇒ 重要な役割

「睡眠中に低下した体温を高める」

「生活リズムを整える」

☆なんとなくイライラ、集中力が出ない等で勉強がはかどらないことはありませんか？

これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。目覚めきっていない身体に活動のスイッチを入れるためにも、**朝食をとることは大切です。**

年生の保健委員作成のコーナーを掲載します。ぜひ、読んでくださいね。