

若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園
保健だより No.4
平成29年7月7日

7・8月の保健目標

夏を健康に
過ごそう



今年の夏は、どんな夏になるのでしょうか。
暑い夏になっても、雨が多い夏になっても、健康に
過ごせるよう気を付けて生活をしましょう。

- 心構え
- その① 生活リズムをくずさない。
 - その② 3食きちんと食べる。
 - その③ 冷たいものばかり食べない。
 - その④ 冷房がきいた部屋にばかりいない。
 - その⑤ 質の良い睡眠を心がける。
 - その⑥ 健康診断で受診を勧められていたら、夏休み中に病院でみてもらおう。



良い眠りのために

眠りは、体と脳を
メンテナンスしています

良い眠りのためには次の3つが必要

量 高校生なら8時間30分位の睡眠が必要

質の良い眠りとは

- ☆ 熟睡感がある
- ☆ 起きたときに疲れが取れている
- ★ ブルーライトを含む光を浴びると眠りが浅くなる(質の悪い眠りになる)

リズム

「起きる脳」(朝)と「眠る脳」(夜)で1日のリズムを作る
☆ 昼を感じる太陽の光(ブルーライト)を浴びて「起きる脳」になる

骨を強くする太陽の光

紫外線とビタミンDの意外な関係

ビタミンDって？

カルシウムの吸収を助けます。不足すると、体が必要なカルシウムを骨から供給するようになるため、骨が弱くなり、くる病などの原因に。

ビタミンDは紫外線で作られる

人間には、日光紫外線を使って体の中でビタミンDを作るしくみがあります。食べ物だと、ビタミンDはこんなものに含まれています。

サケ うなぎ サンマ ヒラメ など
でも、食べ物だけで十分な量をとるのは困難。日焼けや皮膚がんなども気になりますが、神経質に日ざしを避けすぎるのも考えものですね。



ブルーライトを多く含む スマホ や パソコン を 寝る前に使うと、眠る時間ではないと錯覚して、眠れなくなります。寝る2時間前には使うのをやめましょう。