たんぽぽ

令和７年度７・８月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保　健　だ　よ　り

西日本では 1951 年の観測開始以来最速の梅雨明けとなり、夏空が広がっています。本格的な夏の到来です。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、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、この夏を乗り越えましょう。

充実した夏休みのヒケツは・・・　日頃から
生活リズム

生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つことで、頭も体もベストな状態になります。
１日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

※ 時間は目安

太陽光と蛍光灯を浴びて
体内時計のリズムを整えましょう

朝食はしっかり食べる
朝食で体と脳に１日のエネルギーを補給しましょう。よく噛むと脳も活性化されて、頭もクリア。胃も刺激されて、便通もスッキリ♪

睡眠は“８時間”を目安に
生活リズムを作るために一番大切なのは**早寝・早起き**。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。
自分に必要な睡眠時間の確保を!

脳のゴールデンタイム
脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、脳を使うのにうってつけです。
軽い運動で汗を流す◎

体は活動モードMAX
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩し、**水分・塩分補給も忘れずに！**

ゆったりリラックスタイム
冷房などで冷えた体を湯船につかり、体を温めましょう。
寝る直前のスマホやゲームは脳を興奮させ、体内時計が夜型化し、睡眠の質が低下します。**寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。**

栄養バランスたっぷりな夕食
夕食はバランスを意識して摂りましょう。
寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、
寝る２～３時間前には食べ終わりましょう！

平日と土日で起床時刻や就寝時間が
（２時間以上）ずれないようにして
体内時計のリズムを保ちましょう

健康診断で心配なところが見つかった人へ　・・・　受診・治療はOK？

健康診断で受診のお勧めをもらったのに、まだ受診していない・治療が途中になっている人は、夏休みは治療のチャンス！　早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。