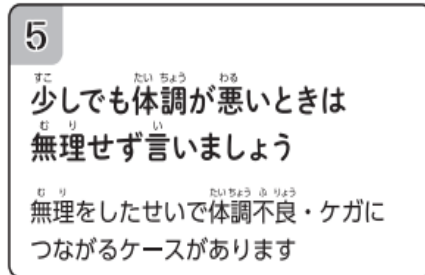
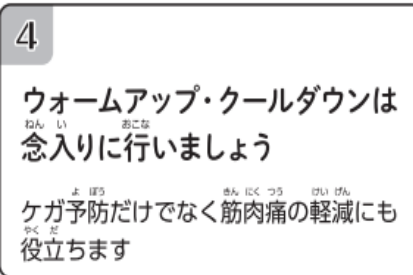
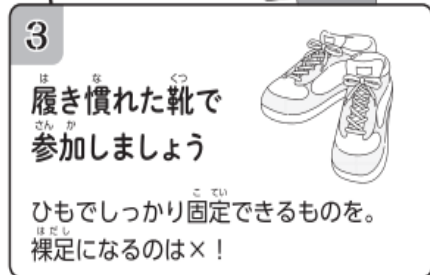




9月に入っても暑い日が続いていますね。疲れがたまりやすくなっている
ので、休めるときはしっかり休みましょう。疲れが残ったままだと、つい
注意散漫になって、ケガが増えやすくなります。これから文化祭や体育
祭に向けて本格的に練習が始まるので、熱中症やケガを予防するた
めに、以下のポイントに気をつけましょう。



ねっちゅうしょう & あせくさ たいさく 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

あせ 汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?

ぬ 濡れタオル かわ 乾いたタオル

じつ 実は、「濡れタオル」が 効果的です。

あせ 汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って 体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する 量が増え、熱をたくさん奪ってくれます。 また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も 水分がからめとってくれます。

のどが渴く前の、こまめな 水分補給も忘れずに!!

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

- ・スポーツ障害や準備体操・クールダウン等を正しく理解し、けがを予防する。
- ・睡眠の重要性を理解し、自身の睡眠状況を見直す。

つか 疲れているときこそ、睡眠が大切!

睡眠の役割は「心身のメンテナンス」です。私たちが眠っている間、体は疲れを回復し、脳では1日の出来事を整理し、必要な記憶を残して、ストレスや不要な記憶を弱めています。「寝たら体も気持ちも軽くなった」と感じられるのはこのためです。十分な睡眠は、疲れにくくストレスに負けにくい心と体をつくれます。

~すいみん こうか~ 睡眠の効果~

疲労回復



睡眠中に分泌される 成長ホルモンは成長促進 だけでなく、細胞のダメージも修復して、疲労物質の排出を促進します。

自律神経の調整



夜眠っている間は、副交感神経優位(体をリラックスさせる)状態になり、日中の緊張状態から解放され、心と体を休めることができます。

記憶の定着



眠っている間に、大切な情報は記憶として、定着・保持されます。試験前もしっかり睡眠時間をとることが大切です。

美肌効果



成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝を促します。深い睡眠の時間が長いほど、肌にもいい影響を与えます。

よりよい眠りのために

- ☐ 毎日同じ時刻に起きる
- ☐ 起床後すぐに太陽の光を浴びる
- ☐ 寝る2~3時間前までに夕食を済ませる
- ☐ 眠くなったら布団に入る
- ☐ 夜に明るい光を浴びない
- ☐ 寝る前のスマホの使用を控える