

# 南高 ほけんだより

保 健 委 員 会

発行 令和 6年 7月17日  
(通算 第79号)  
担当 生徒保健委員会

## ～私の健康法～

南高の先生方の健康法を保健委員がインタビューして皆さんにお知らせします。

第78回目は I 先生にお話をうかがいました。

- ・ 健康の秘訣はありますか？  
誰かと楽しんで食べたり、季節の食材を取り入れたりすることです。  
今の季節だと、桃が大好きです。
  
- ・ 健康に良い食べ物は何か？  
ミネラルとビタミンを重点的にとるといいと思います。  
特に海藻類と果物（できれば生食で）にミネラルやビタミンは多く含まれているので、  
食事に取り入れてみてください！
  
- ・ 最近、ハマっていることはありますか？  
パン作りと秘湯めぐりです。  
パンをこねているときは、なにもかも忘れられてストレス発散になります。特に、ピザパンを作ることが多いです。  
また、秘湯めぐりは、山頂にある温泉や足がつかない温泉などいろいろな温泉を巡っています！
  
- ・ 高校時代の部活は何か？  
その時流行っていたので水泳部に入っていました！  
種目は、平泳ぎでした。
  
- ・ 南校生に一言お願いします！  
素敵な大人になるために、今の生活を大事にしてください！

担当 3年4組 保健委員

## 夏の水難事故を防ぐための3箇条

一年の中で最も水難事故が多発するのが夏季シーズンだそうです！  
ですが、夏と言ったら海、川などでのレジャーですよね。そこで、夏のレジャーを楽しい思い出にするために水難事故を防ぐ3つのポイントを紹介したいと思います。

### 1：立入禁止区域には入らない

当たり前のことだと思かもしれませんが、一番大切なポイントです。ここは危険だと示してくれているものです。遊泳する際には、周囲に掲示物、標識がないか確認するようにしましょう。

### 2：単独での行動はしない

一人行動をすると、事故に遭った際に発見が遅れたり、救助できなくなったりしてしまいます。なるべく複数人での行動を心がけ、万が一の異変に気づきやすくするために、家族に行き先と帰宅時刻を伝えておくようにしましょう。

### 3：海・川が荒れている際には近づかない

海や川が荒れている、またはこれから荒れることが予想される際には、遊泳を中止しましょう。特に波が高くなっている海は危険です。天気予報を事前に確認しておき、海や川が荒れると予想される場合には予定を変更するようにしましょう。

夏休み中の海の遊泳は、お盆にはしないようにしましょう！連れて行かれるかもしれないよ！

担当2年3組 保健委員

## 夏バテの原因と対策

夏バテとは、夏季の高温多湿に対応できずに生じる体の不調のことです。脱水や栄養不足、自律神経の乱れで起こります。夜更かししたり、冷房の温度設定が低すぎたりする場合に起きやすいです。夏バテを防いで良い夏にしましょう。

### 対策1：生活リズムを整える

できるだけ一定の生活リズムを保つことが大切です。朝に太陽を浴びることですれた体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌されるようになります。また、朝食をしっかり摂ることも大事ですよ！

### 対策2：冷房で身体を冷やさない

室内外の激しい温度差は、自律神経のバランスの乱れを引き起こします。冷房などを利用する場合は、外との温度変化が極端に大きくならないように調節することが大切です。また、冷房の風が直接身体に当たると身体が冷えすぎてしまうので、羽織るものなどを利用するのも良いと思います！

### 対策3：入浴時は湯船に浸かる

夏は暑いとシャワーだけで済ませてしまいがちですが、就寝1時間前に湯船に浸かると眠りにつく頃には深部体温がスムーズに下がって睡眠の質が向上します。人の身体は体温が下がると自然に眠くなります。

担当2年3組 保健委員