

神戈陵を渡る風2

令和4年度 川辺高校 校長通信 第063号(通算)

令和4年7月15日(金)発行

いよいよ、七月も中盤となりました。来週には、1学期も終業式を迎えます。例年より早い梅雨明けと共に、盛夏にいきなりなった今年の夏。暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など体の不調を感じていませんか?その症状は「夏バテ」かもしれません。夏バテに効果的な予防対策を後ほど特集して紹介しています。さらに、熱中症予防のためにも、こまめに水分と適切な塩分などを摂りるようにして、健康管理を心掛けましょう。

突然QUIZ(クイズ)第四弾

【解答】

四字熟語、**疑心暗記**の間違いは、

記→鬼です。

【角解説】

皆さんは「疑心暗鬼」という言葉を知っていましたか?

「**疑心,暗鬼を生ず(ぎんあんきをしはげず)**」ともいい、疑いの心を持っていると、暗闇の中に、ありもしない鬼の姿を見たりする、という意味です。他にも、「**幽霊の正体見たり枯れ尾花**」なんて言葉もあります。疑いをもって物や人を見ていると、本当はそうではないものも疑わしく見えてきてしまうものです。

先入観は、恐ろしいということになります。



かえる傘駐輪場に設置

7月上旬

雨天時に駐輪場から脱靴場までの移動中に、雨に濡れる生徒を多く見かけたので、横山教頭先生の発案で駐輪場に**かえる傘**を設置しました。気兼ねなく使ってください。そして、次の人のためにも傘は戻しましょう。



クラスマッチ

7月12日(火)

クラスマッチが開催されました。競技は、ソフトボールとバレーボール。どの学級も一生懸命プレーし、優勝チームは、ソフトボールが3年1組、バレーボールも3年1組Cチームで、みんなよく頑張りました。 **優勝おめでとう!!**



開会式の様子

4人で頑張ったチーム



競技中の様子

今回の試合では、初勝利や連続勝利をよろこぶ生徒たち、逆に負けを悔しがる生徒たち。クラスマッチで大切な思い出のページを綴ることができたことと思います。これも、事前の準備を頑張った、体育委員会と生徒会役員の方のおかげです。 **ありがとう!!**

新しい看板設置



なぎなた部の活躍を応援しています。

夏バテを防ぐ7つの対策

①生活リズムを整える

できるだけ生活リズムを一定にしましょう。朝に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされる他にも、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、自律神経のバランスが整うといわれます。そして、朝食をしっかりとることも大切です。

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す原因となります。自律神経は汗の量を調節することで、体温調節をおこなっています。急激な温度変化が1日に何度もあると、体温調節のために神経が過剰に働き、疲れる原因になります。

冷房などを利用するときは、外との温度差が極端に大きにならないように調節すると良いです。また、冷房の風が直接当たると体が冷えすぎてしまうので、羽織るものを用意するか、風向きを調整しよう。

③入浴時は湯船に浸かる

夏は暑いと、ついシャワーで済ませてしまうかもしれませんが、就寝1時間ほど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。また、人の体は、体温が下がると自然と眠くなるといわれています。40度くらいのお湯で10分ほど入浴すると、眠るために最適な体温変化を促すことができます。

④睡眠をしっかりとる

自律神経の働きを整え、疲労を溜めないために、規則正しく十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足は、交感神経の活動を活発にしてしまい、自律神経のバランスが乱れる原因です。

寝苦しさを緩和するために、環境を整えることも大切です。寝具は夏用のものを使用し、扇

風機などで室内に空気の流れを作ります。ただし、体に直接風を当てると、体が冷えすぎたり、水分が奪われて脱水になることもあるので、注意しましょう。夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的だそうです。

⑤適度な運動を心がける

夏は、活動量や食欲の低下などで体力が落ちやすいので、適度な運動で体力を維持しましょう。運動によって、体力向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質の向上などが期待されます。休憩時間に歩く、テレビを見ながら軽いストレッチや筋トレをするなど、できることを行ってみましょう。外出時は、帽子や吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、飲み物を持ち歩くなど、熱中症対策を忘れないようにしましょう。

⑥こまめに水分を補給する

熱中症予防のためにも、こまめに水分・塩分などを摂りましょう。経口補水液ならば、水分・塩分の他、電解質の役割を果たすミネラルを一度に補給することができます。ただし、飲み過ぎはカロリーオーバーになる危険性もあります。特に朝、補給しておくことで熱中症予防にも効果的です。また、炎天下で外にいる際や運動時、起床時や入浴後の補給も意識しよう。

⑦栄養バランスの良い食事を心がける

疲れにくい体づくりのためには、栄養バランスの良い食事も大切です。疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、タンパク質・ミネラル・ビタミンもしっかりとることが重要です。また、スパイスなどの香辛料は食欲増進の効果が期待できるので、カレーやエスニック料理などを取り入れるのもおすすめです。

夏バテ対策は、生活習慣の見直しから!!

バランスの良い食事は、夏バテの予防と改善に関係します。冷房の使い方を見直す、運動や睡眠といった生活習慣を整えるなど、自律神経のバランスを乱さないことも大切です。食欲がない場合は無理をせず、疲労の回復や予防、身体のだるさに効果がある栄養ドリンクやビタミン剤を活用し、不足しがちな栄養素を補うのも一つの手法です。今回紹介した対策を取り入れてみることで、今年の夏を、

夏バテなしで、元気に乗り切ろう。

