

ほけん便り



令和7年7月15日

No. 4



保健委員長にインタビュー

夏を元気に乗り切る健康法

赤星 夏の健康維持のために、味噌汁のほかには何かお勧めの食べ物がありますか？

仁尾 栄養のバランスを考えると、野菜たっぷりのカレーなどはいいかと思います。実家に帰った時にはよく野菜炒めなども作ってもらいます。

赤星 元気の秘密はまずは栄養補給ですね。食べ物の他に、何か夏の健康のために気を配っていることはありますか。

仁尾 よく眠るために、なるべく部屋を暗くして寝る環境を整えることに気を付けています。寮生活なので周りへの配慮も必要ですから。

赤星 食事と睡眠が仁尾委員長の健康の秘密ということですね。熱中症の要因を調べてみると、栄養や睡眠不足も挙げられています。いまや私達高校生のほとんどがスマホを所持していて、夜はつい時間忘れて使ってしまう傾向にあります。睡眠不足にならないように注意しなければなりませんね。

【熱中症の主な要因】

- 1.環境要因:気温・湿度・風
日差し・急激な気温の変化など
- 2.個人要因:年齢・肥満・持病など
- 3.行動要因:激しい運動
長時間労働・栄養不足・睡眠不足など



仁尾 熱中症の予防と言えば、暑いからと言って涼しい部屋にずっといると、かえってよくないような気がします。クーラーの効いた教室から急に灼熱のグラウンドに出ると、めまいを感じたりすることがあります。激しい運動前にはストレッチなどで軽く汗を流して徐々に暑さに慣れたほうがよいと思います。

古川 仁尾委員長、今日はお忙しい中、貴重なお話をしていただきありがとうございます。最後に波高生にメッセージをひとことお願いします。

スマホ 使いすぎ注意！
早く寝よう！



2025. 夏



自分も休みの日はつい不規則に過ごしてしまうので気を付けようと思います。