

保健だより



知念高等学校
NO. 4
平成 28 年 7 月 5 日

期末テストも終わり、親睦運動会の練習が本格的にスタートしていますね。各団の木菜や息の合ったダンスを楽しみにしていますよ。暑い日が続きますが自分の健康管理は自分でしっかりできるように、親睦運動会にのぞみましょう。



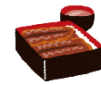
暑い夏を元気に過ごすために



☆夏こそしっかり。朝ごはんは毎日食べましょう！

夏バテ対策にはしっかり食事をとることが大切。良質のたんぱく質とビタミン類をとると効果的です。

夏野菜のトマトや枝豆、ナス、カボチャ等にはビタミンやミネラルも豊富です。また、疲労を回復する働きを持つビタミンB1は玄米や、豆類、豚肉、うなぎなどに多く含まれています。バランスの良い食事を心がけましょう



☆食中毒に注意！

食中毒は湿度と温度が高い、梅雨明けから夏場にかけて多く発生します。食中毒予防の基本は手をよく洗う事です！調理前や食べる前には忘れずに手を洗いましょう。お弁当はよく冷ましてからフタをする、涼しい所に保管する、保冷剤を使うなど菌が増殖しないように工夫をしましょう。



☆睡眠で休養を十分とる。睡眠不足はダメ！

夏は暑さで体力を消耗しやすいので、しっかり睡眠をとることが大切です。熟睡できる睡眠環境をつくる工夫をしましょう。

☆ごまめに、上手な水分補給を！

甘い飲み物は、水分の摂り過ぎや糖分の摂り過ぎになります。糖分の少ないお茶や水をこまめに飲みましょう。運動するときには、塩分の補給も必要です。のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です。



☆熱中症対策と日焼け対策もしっかりと！

一夜づけの勉強が身につかないのはなぜ？

試験前の猛勉強、一夜づけは意外と効果があるものです。しかし、数日後には覚えた内容をすっかり忘れてしまいます。このような一日や数日の記憶を「短期記憶」といいます。短期記憶は脳の「海馬」という場所に一時保存されます。これは、スーパーで何を買うかを覚えるというメモ書きのようなすぐに忘れてもいい記憶です。

これに対し、ずっと覚えている記憶を「長期記憶」と言います。長期記憶は、海馬周辺の記憶の回路をぐるぐる回らうちに「大脳皮質」で整理されて、記憶が定着して長期保存されます。自分の住所や電話番号、大切な人の誕生日などは「長期記憶」です。

記憶の回路は、繰り返し思い出すことで保存しなおされて強化されていきます。そのため、一夜づけで出来た回路はしばらく使わずにいると消えてしまうのです。

しかし、一夜づけの記憶も定期的に復習することで、長期記憶として保存されるようになります。

『面白くて眠れなくなる人体』 著者:坂井建雄

心肺蘇生講習 1 回目を開催しました

今年はたくさんの皆さんが参加申込みをしてくれたので2回に分けて実施することになった心肺蘇生講習会。1回目を6月29日に東部消防署のみなさんを迎えて心肺蘇生講習会を開催しました。みんな熱心に話を聞き、実技に取り組みました。命をつなぐ救急法。「いざ」という時のために学んでいきましょう。2回目は7月25日に開催予定です。



本校のAEDは体育館入口に設置されています

