

夏休みが終わって、学校生活が再スタート!

長い休みの間に、生活リズムが少し崩れてしまった人もいるかもしれませんね。新学期は、心も体も元気に過ごすためのチャンスです!もうすぐ始まる「ハッピーライフウィーク」では、睡眠・メディア・食事の3つを見直して、よりよい毎日を目指します。自分の生活をちょっとだけ意識して、気持ちよく新学期をスタートしましょう!

もうすぐ

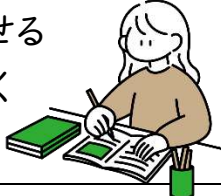
第2回ハッピーライフウィーク

期間:9月17日(水)~9月24日(水)

9月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

「ちょっとだけ意識する」それだけで、毎日はぐんと変わります。生活習慣を整えることは、自分を大切にする第一歩。今の自分にできることから始めてみよう!

🎯 ハッピーライフウィークの3つの目標

目標	メリット	デメリット (守れないと...)
睡眠は7時間以上 	・集中力が高まる ・イライラが減る ・成長ホルモンが働く	・眠くて授業に集中できない ・体調を崩しやすくなる
メディア利用は1日2時間以内 	・目や脳が休まる ・時間を有効に使える ・睡眠の質が上がる	・寝不足になりやすい ・運動や勉強の時間が減る 
主食・主菜・副菜をそろえて3食食べる 	・バランスよく栄養がとれる ・元気に過ごせる ・集中力が続く 	・疲れやすくなる ・風邪をひきやすくなる 

熱中症は“がまん”しちゃダメ！

～体の中で何が起きてる？～



熱中症は、暑さによって体温調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態です。運動によって筋肉が熱を生み出し、汗で体を冷やそうとしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温が40℃以上になると脳や内臓に障害が起こることもあります。



データによると、湿度が60%を超えると汗の蒸発効率が下がり、熱中症のリスクが急上昇します。また、7月～9月の救急搬送の多くが熱中症によるもので、特に体育祭練習期間は注意が必要です。



こんな症状が出たらすぐ休もう：

- ・顔が赤い
- ・ぼーっとする
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・汗が止まらない、または出ない。



「ちょっとくらい平気」と思わず、体の声に耳を傾けましょう。

水分補給は“こまめ”がカギ！

～のどが渴いたらもう遅い！？～



人の体の約60%は水分でできており、水分は血液の流れを助け、体温調節や栄養の運搬に欠かせません。**体重の1%の水分が失われると集中力が低下**し、2%失われると持久力や判断力が大きく低下します。例えば、体重60kgの人なら1.2kgの水分が失われると危険ゾーンに入ります。



賢い飲み方：練習前にコップ1杯（約200ml）、練習中は15～20分ごとに少量ずつ、練習後にも忘れずに。冷たい水は胃に負担がかかることがあるため、常温の水をこまめに飲むのがベストです。



「のどが渴いた＝すでに脱水が始まっている」ことを意識して、**予防のための水分補給**を心がけましょう！



【参考】

Qyou - スポーツ時の水分補給の科学的根拠
武庫川女子大学 健康運動科学研究所シンポジウム
日本スポーツ振興センター 熱中症データ
文部科学省 熱中症対策ガイドライン（令和6年追補版）
環境省 熱中症死亡事故の実態