

健康第一の生活を送ろう

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。9月に入り、勉強も本格的になりました。ただ、まだまだ暑い日が続きますので、くれぐれも熱中症には注意してください。
2. 今日は、「受験生は健康第一でいきましょう」というお話をさせていただきます。健康が維持されないと、受験勉強も学校の勉強も大変です。健康第一で、受験勉強や学校の勉強に励んでいたと思います。放送をお聴きの皆様は社会人の方が多いでしょうから、健康を第一に考えて仕事や社会的活動を行ったり、充実した人生を歩んだりしていただければと思います。
3. 健康でいるために大切なことの一つに、熱中症対策があります。これについて、私はこの前野村證券宇都宮支店長の赤塚さんのお話を聞いて非常に感銘を受けました。赤塚さんは熱中症になって非常に大変な思いをされたということで、くれぐれもかからないようにと注意してくださいました。

熱中症にかかると、命を失う場合もあり、そこまで至らなくても後遺症が残る場合もあるなど大変なことになるので、本当に気をつけてくださいとのことでした。特に気温が30℃以上や35℃以上になったときは要注意で、その対策として水分を十分に摂取することが大事です。水分は食物からも取れますが、こまめに水を飲みましょう。
4. それから、気温が一定以上になったら、運動や練習は休み休み行う、仕事や勉強は時々休んだり水を飲んだりしながら行うことも大切です。そうしないと熱中症にかかってしまい、血液がどろどろになるなど大変な状況に陥ります。

最終的には、十分な睡眠や休息が必要です。時々昼寝をする・横になるなどして、とにかく熱中症にかからないようにしてください。近年は温暖化が進んで何月でも高い気温が襲ってきますので、熱中症対策を1年を通じて行ってほしいと思います。
5. 熱中症対策に加え、受験生は早寝早起き朝ごはんを心掛けていただきたいと思います。もちろん疲れたときはゆっくり休むことが大事ですので、土曜日と日曜日は1週間の疲れを取り、普段の日は早寝早起き朝ごはんをお願いします。

受験生であっても夜は11時か11時半ごろには床に就き、12時からはぐっすり眠る。できれば朝は6時半か7時には起きて朝ごはんを食べる。朝ごはんは食べたほうがいいですね。朝に炭水化物を摂取しないと頭の回転が悪くなり、午前中ボーっとしてしまいます。ですから、朝食でご飯とかパンとかコーンフレークとかを摂取してから学校に行くなどしていただければと思います。繰り返しになりますが、朝食でご飯とかパンとかコーンフレークとかを摂取して頭の回転をよくし、ボーっとしていて午前中の授業がわからなかったということがないようにお願いします。

6. それから、病気が見つかったら一刻も早く病院に行ってくださいと思います。特に歯医者さんです。虫歯があつて痛くなったら勉強になりません。受験勉強も思うようにできなくなりますので、少しでも歯が痛い場合や学校での健康診断で治療を受けなさいと指導があつた場合は、1日も早く歯医者さんに行って治療を受けてください。
- また、歯並びがあまりにも悪いと、試験で十分な実力が発揮できないといわれています。ですから、時間があれば歯科矯正も考えていただければと思います。時間のあるときに、ぜひ歯科矯正の専門の先生と相談していただきたいと思います。
7. さらに、学校の健康診断で要検査という通知があつた場合は、ためらわずすぐに病院を訪れて診断を受けてください。また、気になる症状、例えばここが痛い・普段と違って何かおかしいなどと感じたら、病院に行って治療を受けてください。
8. それから、中学生や高校生は学校の授業に保健体育があると思いますので、その教科書をぜひ読んでみてくださいね。保健はどんな科目かということ、中学校の学習指導要領で確かめてみます。それによると、個人生活における健康と安全を理解し、その基本的な技能を身に着ける・健康についての自分や他人の課題を発見し、よりよい解決に向けて考えて判断するとともに、他の人に伝える力を養う・最終的には生涯を通じて心身の健康の保持と増進を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養うとなっています。すばらしい内容ですので、中学校の皆様にはしっかりと勉強していただきたい。大人の方も、お近くに中学生がいらっしゃったら保健体育の教科書を見せてもらい、十分に勉強していただきたい。保健体育の教科書はいつまでも手放さないで、一生かけて勉強していただきたい。このように思います。
9. 今日は、健康についてお話をさせていただきました。皆様のお役に立てれば幸いです。