

保健だより

令和3年 7月

いわき総合高等学校 保健室

夏本番がやってきます！暑い夏を乗り切る準備はできていますか？夏を乗り切るには健康な体が必要。その健康な体作りは日々の生活習慣が影響しています。しかし、夏休みに入ると生活習慣が乱れてしまいがちです。充実した夏休みを過ごすためにも生活習慣を乱さず、ウイルスや暑さに負けない健康な体で過ごせるようにしましょう！



！！！！熱中症対策を忘れずに！！！！

今年の夏も暑くなると予想されています。気温、湿度、気候を確認し、自身の体調管理をしっかり行いましょう！

○環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・閉め切った屋内
- ・急に暑くなった日 など…

○からだ

- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・寝不足などの体調不良
- ・肥満傾向
- ・高齢者や乳幼児
- ・暑さに慣れていない など…

○行動

- ・激しい筋肉運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況
- など…

この環境・からだ・行動は熱中症になりやすい条件を示しています。多くあてはまると熱中症になるリスクが高いです。その場での環境・からだ・行動を考えて対策することも必要ですが、今後の天気や外出先の状況、体調の変化など、先のことを考えて熱中症対策をすることがリスク軽減につながります。

熱中症の恐怖は夜にも…？

熱中症というと、気温が高い昼間を考えてしまいがちですが、気温が下がる夜にも熱中症になることがあります。それが「夜間熱中症」です。元々ある湿度にプラスして、壁に蓄積された昼間の熱が放射され部屋の気温が上昇してしまうことと、寝ているときの発汗により脱水状態になっていることの2つが大体の原因とされています。

対策として、湿度と気温を抑えるにはエアコンを活用しましょう。冷房機能でなくても、ドライ機能で湿度を下げるだけでも対策・予防につながります。また、寝る前にコップ一杯の水を飲むことで寝ているときの脱水状態をいくらか回避することができます。他にも、クール素材の寝具を利用することや、涼しい服装で寝ることも対策・予防につながります。



熱中症は体への負担もリスクもとても高く、熱中症による死亡者数と救急搬送者数は年々増加傾向にあるといえます。

熱中症を甘く考えず、自分の体を守るために、暑さ対策・こまめな水分補給・体調管理など、できる対策から始めていきましょう。

環境省「熱中症予防情報サイト」では、環境省と気象庁が熱中症になりやすい地域に熱中症警戒アラートを利用して、危険な暑さであることの呼びかけや、熱中症対策を取るよう促しています。その他にも、全国の暑さ指数や熱中症対策情報なども載っているのでぜひ見てみてください◎

《心と体が元気になる 10 の方法》

日々の生活の中で、人間関係の悩みや、ミスをした、忙しい、SNS で嫌な情報を見たなど・・・私たちの生活には常に心と体へのストレスが存在しており、過剰にストレスを受けてしまうと心も体も疲れて元気がなくなってしまいます。そこで、心と体が元気になる 10 の方法を皆さんに紹介します！ぜひ、参考に見てみてください！

1. 元気がない原因を明確にする

まず、原因がよくわからない時は闇雲に何かする前に、1度立ち止まって、ここ最近の振り返りをしてみましょう。

2. 旅行に行く

今いる場所を離れるのは気分転換になるのでおすすめです。特に自然がある場所に行くといいでしょう。

3. 明るい友達と会話する

ポジティブで前向きな友達と会話していると、今の自分になかった考え方に気付き、考えを改めるきっかけになることもあります。

4. 日光を浴びる

日光浴をすると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、ストレス軽減に効果があるとされています。

5. 思いっきり笑う

笑うことにはリラックス効果があるとされています。好きな漫才やお笑い番組を観る、面白い漫画を読む、ハプニング映像のような予測不能なものを観るなど自分が面白いと思うものを観てみてください。

6. 思いっきり泣く

副腎皮質ホルモンのコルチゾールといったストレス物質が涙と一緒に排出されるので、泣くことはストレスの原因になる物質を排出する重要な役割があるのです。

7. 好きな香りを楽しむ

好きな香りを嗅ぐことは素早く気分を変えるのに効果的です。アロマを焚く、好きな香水をつける、好きな香りの飲み物を飲む、好きな香りの入浴剤を使うなど、してみるとよいでしょう。

8. 運動をする

日光を浴びるのと同じく、「幸せホルモン」と言われるセロトニンは、散歩やジョギングなどのリズム運動をしている時にも活性化されます。また、運動はうつ症状の軽減にも効果が期待され、元気がない人にとってもおすすめです。適度に疲れることでぐっすり眠れるのも運動するメリットと言えるでしょう。

9. SNS を見ない

SNS には様々な情報や、いろんな人の考えや意見がたくさん出てきます。それらを目にし、他人と比べたり、悩み事が増えたりする人もいます。必要のない情報は遮断することをおすすめします。

10. 趣味や好きなことに打ち込む

スポーツや料理、読書、今夢中になっているドラマを一気に観るなど、何かに打ち込む時間を確保することはおすすめです。

「落ち込んだ気分を上げよう 心と体が元気になる方法」より

疲れが溜まっているときに無理をしても良いことはありません。ストレスとうまく付き合うために、心と体が元気になる 10 の方法をぜひ試してみてください😊

○ ————— そうだ、病院へ行こう ————— ○



各検診を終えて皆さんの検診結果が出ました。

視力が悪い、口腔の状態が悪い(むし歯、歯垢、歯肉炎)など、検診で異常が見つかった人がいるかと思います。

今回の検診で受診勧告書が渡された人は必ず病院へ行きましょう。

昨年度は受診勧告書を渡されても受診しない人がたくさんいました。

昨年度、受診せずに放置しておいた視力やむし歯は進行している可能性が高いです。必ず受診しましょう。

高校生であれば、一人で眼科や歯医者などに行くこともできるかと思います。時間がない、親の都合が悪いなど、周りの環境のせいにはせず、自分の体の健康を維持するために、自分でできることは自分でいきましょう！

また、夏休みを使って受診すると、夏休み期間で治療を終えられる人がほとんどだと思います。

夏休みのやることリストがいっぱいだと思いますが、「病院に行く」もリストに付け加えてみてください。

