



# 6月☆保健だよ！

2018年6月22日 六会中保健室・小林鮎奈

梅雨に入り、天気が優れない日が続いています。

1年生はハケ岳から始まり、体育祭、初めてのテスト…とハードなスケジュールを見事にこなし、やっと一段落つきましたね。

2年生は横浜遠足、3年生は修学旅行とまだまだ盛りだくさん！どうか体調を崩さずに楽しみたいですね。ひとまず！！結果はどうであっても、テストを乗り切った自分に「よく頑張った！」とつぶやいてあげましょう。



## 気象病を 乗りきろう！！



天気の悪い日に、  
・気分が落ち込む ・頭が痛い ・頭が重い ・体がだるい ・前にケガした場所が痛む  
と感じやすい人はいませんか？

このような症状は、**気温**や**気圧**の変化に体が対応しきれないことで起こり、**気象病**と言います。  
(保健室にも、天気が悪い日には「頭が痛〜い」「なんかだる〜い」とたくさんの生徒が来室しています。テスト前も…これは寝不足か！！)

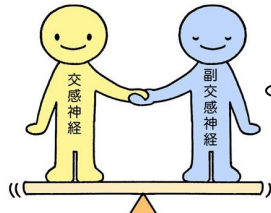
突然ですが…みなさんの**体温**はいくつですか？

36.5℃くらい！！人によって平熱の差はありますが、私たちは恒温動物で、暑い日も寒い日も、体温はいつも一定に保たれていますよね。それは**自律神経**と言って、自分の**意思とは無関係**に、体温調節や免疫・血流など生命維持に不可欠な機能を調整している神経が働いているおかげです。

自律神経には

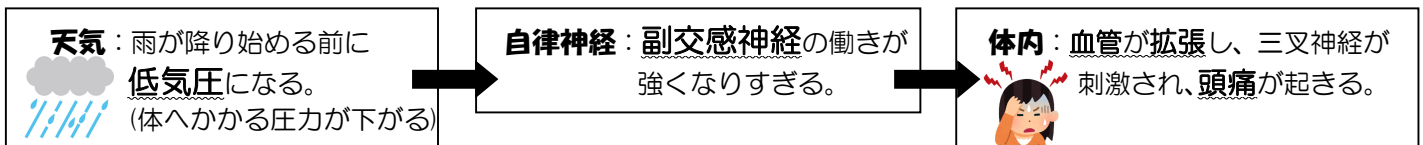
- ・体を動かすときに働く**交感神経**  
(テスト勉強中など)
- ・体を休めるときに働く**副交感神経**  
(眠るときzZなど)

の2種類があります。



2種類の自律神経が、環境に合わせて働き、**心と体のバランス**を保っています☆

**そのため！！** 天気の急な変化は自律神経のバランスが取りにくい状態になり、体調が崩れてしまいます。



❖ 予防するためには…

☆まず**生活リズム**を整えること

- ・**睡眠時間**をしっかりと取る！！ テストが終わった～と言ってゲームを夜遅くまでやっていませんか？毎日寝る時間が違うと、自律神経のバランスを乱します。昼間に授業や部活を頑張った分、夜はお風呂にゆっくりつかり、睡眠時間を十分にとりましょう。
- ・朝起きたら**コップ1杯の水**を飲む！！ 腸に刺激を与えることで、体を中から目覚めさせることができます。

☆**天気**によって**行動を変えてみる**

☀ 晴れの日には、**ゆっくり**する！ 天気が良いと行動的になりますが、**頑張りすぎて疲れの原因**に、**休み時間**などにこまめに水を飲むことで、胃腸への刺激で副交感神経を働かせ、緊張を落ち着かせることができます。

☔ 曇りや雨の日こそ、**動く**！ 雨はやる気が起こらずボーッとしがち。あえて動く。嫌でも動いてみる。すると不思議！！活発な行動が気持ちに作用して、やる気が湧きあがってきます。1時間に1回は体を動かす(座ったままストレッチなど)とBestです。



# 夏が来る！熱中症に要注意！



暑い中でも、一生懸命、勉強や部活を頑張るみなさん。保健室にいと、六中生は我慢して頑張りすぎてしまう生徒が多いと感じます。熱中症になって来室した生徒に聞くと、「ちょっと頭痛いだけだから、大丈夫だと思ってた。」「私は熱中症にはならないと思ってた。」と…今は大丈夫！だけど、このまま続けると？？

頑張りの成果を出すためには、**体と心の健康があってこそ！**だということ、忘れずにいてくださいね。

6月19日には壮行会の際に、湘南藤沢徳州会病院で働かれている**救急看護の認定看護師さん**（日本に1205人しかいない）に来て頂き、熱中症予防の講話を行って頂きました。保健だよりを読んで復習しましょう☆

## 熱中症予防の五カ条

- 1 環境条件に合わせて運動する(時間帯調整やこまめな休憩)
- 2 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける
- 3 暑さにならす
- 4 こまめに水分補給する
- 5 暑さに弱い人は特に注意をする

保健室の窓には今日の暑さ指数(WBGT)を掲示しています☆



※WBGTとは気温だけでなく、人間の熱バランスに影響の大きい  
①気温 ②湿度 ③放射熱  
の3つを取り入れた温度の指標です。

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35°C	28~31°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休憩)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

## もしかして熱中症! ?の時にやること

熱中症の症状:

めまい



頭痛



足がつる



大量の汗



熱中症の応急処置は「FIRE」

**F**luid : 水分補給 塩分を含む飲料水を自身のペースで飲む



**I**cing : 冷却 太い血管が走行している箇所(首、脇の下、太もものつけ根)を冷やす

**R**est : 安静 涼しい場所や日陰に移動し、衣服をゆるめる

**E**mergency : 119番通報 周囲にいる人が「熱中症かも」と気付く

