

6月☆保健だよ！

2024年6月3日 鵜沼中 養護教諭（鈴木・斉藤）
学校ホームページにも載せています。

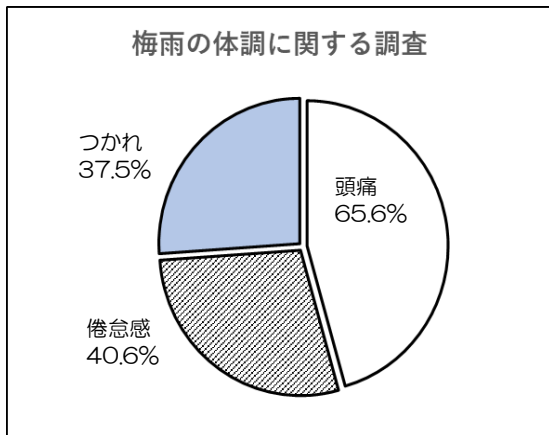
修学旅行・体育祭と大きな行事が終わったかと思ったら、今週木・金は中間テスト。
元気いっぱいな中学生でも、疲れがたまってくる頃です。

「朝から頭が痛かった。雨が降りそうな日はいつもです。」「だるいです。体に力が入らない。シャキッとしない。」など、はっきりしない体調不良で保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。

「梅雨だる」になってない？

ジメジメとした梅雨の季節の始まり。「梅雨だる」と言うことはできちゃうほど、体調不良者が増える時期です。ある調査では、3人に1人が体調不良を訴えているとありました。

梅雨の時期は1ヶ月近くも続くので、なんとか元気に乗り越えたいですね。

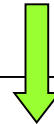


「梅雨だるになっていない？JA 共済 HP」

「梅雨だる」の原因は・・・

- ① 低気圧の日が長く続くこと
- ② 気温の急激な変化、季節の変わり目
- ③ 高い湿度によりカラダの表面の汗が蒸発しにくくなり、カラダの中に熱がこもりやすくなる
- ④ 日照不足
- ⑤ 冷房によるカラダの冷え
- ⑥ スマホをよく利用する人

スマホの影響はこんな所にも・・・



「梅雨だる」を感じる人のうち61・2%が「スマホをよく利用する」と答え、不調を感じない人と比べて割合が2倍近く高いことも分かった。

スマホの利用が原因で首や肩に負担がかかっていることがわかっている。頭の重さは約6キロあり、姿勢が悪くなって頭が前に出たり、スマホを見たりするなど下を向き続けた場合、首には20キロ以上の負荷がかかるという。首がこることで頭痛のリスクが高まることわかる。（朝日新聞デジタル2023/6/8引用）

すぐに取り組める「梅雨だる」解消法

当たり前のことばかりだけど実行してみる価値あり

1. 睡眠をしっかりととり休養する。
「眠れない。」「すぐ目が覚めて、朝も眠たい。」という声を保健室ではよく聞きます。ベッドに入る前の自分の行動を振り返ってみて。ブルーライト大丈夫？夕飯時間は？
カラダがゆっくり休めるように環境を整えて。
2. 胃腸にやさしい食事
気温が高いと冷たい物がおいしくなり、ついつい取り過ぎると、カラダは冷えます。
カラダが冷えると消化能力が低下するので、腹痛や胃もたれの原因になります。
できるだけ温かいメニュー中心の食事に。
3. リフレッシュ
部活や習い事など、好きなことに打ち込んだり、休日には、あじさいを見に行ったりと
のんびりタイムを作りましょう。（長谷寺のあじさいも見頃間近）

熱中症リスクがUPする夏がやってくる！

Q：マスクで熱中症になりやすいつって本当でしょうか？

A：本当です！

30度の気温の時に、マスクをつけていると、マスクの下の口の周りは35度～40度にもなります。

人の体は、暑いと汗をかいて、汗が乾くことで、熱を下
げようとしていますが、マスクをつけていると、口の中がいつ
も湿っていて、「のどがかわいたから水を飲もう！」と
いう気持ちになれません。
そうすると体の温度が下がりにくくなり、熱中症になります。
夏のマスクは、熱中症リスクを高める
のでご注意を！



自分でできる対策① とにかく気付いたときに**水分補給！！**

登校する前

休み時間毎に

体育の前と後

喉がかわく前



何よりも体の中に
水分があることが
大切！！



自分でできる対策② 3食きちんと食べる

朝食を抜くと、**ペットボトル1本分**の水分が足りなくなると言われています…

自分でできる対策③ 登校前に自分の健康状態を確認し、無理をしない。



自分でできる対策④ **換気**をしながら**冷房**を使用する。

冷房は冷たい空気が出てきていますが、教室内の空気が機械で冷やされて循環しています。
そのため窓を開けて外の空気と入れ換えをしながら、冷房を使用しましょう！

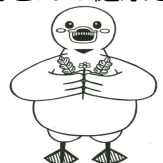
6月 定期健康診断日程

6/12 (水) 9:00 眼科健診(全生徒)

6/13 (木) 9:00 耳鼻科健診(1年と2, 3年抽出者)

6/20 (木) 9:00 脊柱側弯視診(抽出者)

教育実習生の青山美優です。
5/13～5/31まで養護教諭の実習を
させていただきました。3週間という短い間
でしたが大変お世話になりました。休み時間
や体育祭練習中に話しかけてくれたこと、部
活に参加できたこと、そして保健室で関わる
ことができたこと、すべてが私にとって大切
な思い出です。これからも皆さんの健康を祈
っています。
ありがとうございました。



青山美優作