



# 7月☆保健だよ!

2023年7月7日 高浜中学校保健室

暑い日が多くなってきましたね。この時期は湿度も高く、じめじめと蒸し暑い日も多くなります。身体がまだ暑さに慣れず、さらに湿気で汗が乾かず、上手に身体の熱を逃がすことができません。体温をうまく調節できないことで熱中症になりやすくなるので注意をしましょう。

無理をせず適度に休養しながら過ごしていきましょう。



## 気象病を乗り越えよう!!



天気の良い日に、

- ・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。)

突然ですが…みなさんの体温はいくつですか?

36.5℃くらい!!など、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☆

**天気**: 雨が降り始める前に**低気圧**になる。  
(体へかかる圧力が下がる)

**自律神経**: **副交感神経**の働きが強くなりすぎる。

**体内**: **血管が拡張**し、三叉神経が刺激され、**頭痛**が起きる。



☆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! 毎日寝る時間が違っていると、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て交感神経を働かせた分、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、体の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、**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。

☁️くもりや雨の日こそ、**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。

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。我慢して頑張りすぎていませんか？  
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。

## 自分でできる☆熱中症対策

### 1. とにかく気付いたときに**水分補給！**

登校したとき



休み時間毎に



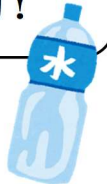
体育のとき



喉が渴いたとき



何より体の中に**水分**があることが大切！



### 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...

### 3. **朝**、自分の健康状態を確認し、無理をしない。



### 4. 気温にあった**涼しい服装**を心がけ、登下校や運動時にはマスクを外す。外出時は**帽子**をかぶるようにする。

できる限り暑さを避ける！



### 5. **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！

感染症対策のためにも換気は必要です。



☆マスクには保湿効果があり、着用中は喉の渇きを感じにくいですが。そのため、マスクを外すのをためらって水分補給を忘れがちになることがあります。こまめに水分補給をとるようにしましょう！また、タオルや水筒は忘れずに！

## 保護者の皆様へ

### 【 定期健康診断について 】

日頃から高浜中の保健活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。

定期健康診断が6月にすべて終了し、二次検診や精密検査（個人での受診を除き）も無事終わることができました。

「定期健康診断結果個人票」を面談にてお渡しいたしますので、お子様と一緒にご確認ください。治療や検査が必要な場合には、その都度個別でお知らせしています。お知らせがないものに関しては「異常なし（\）」となります。受診を勧めるお知らせがあり、まだ受診されていない方は、夏休み中の受診をお勧めいたします。受診の結果、運動制限や特別な配慮など医師からの指示がありましたら、学校までお知らせください。

また、肥満度、標準体重についての記載もありますが、中学生は発達段階であり、成長・発達には個人差があります。参考としてご覧ください。お子様が気にされている様子がありましたら、個人差があることをご説明いただき、食事・運動・休養を大切に、バランスの良い生活を心がけられるようご支援いただければと思います。

何かご不明点やご不安なことなどございましたら、お気軽に保健室にご相談ください。

**健康診断の結果について**

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから...とそのままだけではなく、定期受診の目安としていただければと思います。