

2023
こちら、

保健室夏休み

高橋中学校保健室
令和5年7月

元気で充実した夏休みを！

いよいよ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まりますね！一か月以上の長い休みになりますので、充実したものにしてもらいたいです。そのためには健康が不可欠！夏休み中はぜひ、「ワーク・ライフ・バランス」を意識して過ごしてみませんか？

【ワーク】

- ・勉強は、具体的な目標をもって取り組もう。
- ・無理な計画を立てると、徹夜になることも。健康に影響がないようにしよう。
- ・時々遠くの景色を見て目を休めよう。
- ・部活動等の運動中は、水分補給をこまめにしよう。
- ・運動前のウォーミングアップ、終わった後のクールダウンを忘れずに。
- ・しっかり休養をとって体力を回復しよう。

【ライフ】

- ・毎日、だいたい決まった時間に起きるようにしよう。
- ・1日3回の食事のリズムを大切に、特に朝食はその日の活動のエネルギーになる大切なもの！
- ・勉強や運動の合間に、気分転換の時間を作ろう。気分がすっきりして、その後集中しやすくなります。



ワークとライフ、どちらも
充実する夏休みにしよう！

◎治療のチャンス到来！

夏休みは治療のチャンスでもあります。春に実施した健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせを出しています。これまでの間にもたくさんの受診報告書が返ってきています。いつもは部活動や習い事等でなかなか時間が取れないという人も、夏休みは時間に余裕があります。ぜひこの機会に受診をし、治療が必要な人は継続して治療を受けるようにしましょう！（特に3年生の皆さん、医療費がかからない期間は残り半年です……！）

夏本番！熱中症対策と冷房病について知ろう

連日 35℃を超える猛暑日が続き、熱中症の危険性が高まっています。

熱中症は自分で予防することができます！熱中症の予防方法と代表的な症状をまとめました。

重症度 Ⅰ度

- ・手足のしびれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・気分が悪く、ぼーっとする



重症度 Ⅱ度

- ・頭がガンガンする
- ・吐き気・おう吐
- ・体がだるい



重症度 Ⅲ度

- ・意識がない
- ・けいれんする
- ・呼びかけに対する返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない・走れない



これらを予防するには、

- ①**こまめな水分補給**……のどが渇いていなくても、時間を決めて水分を補給しましょう。
- ②**十分な休息**……睡眠が足りていないと熱中症になるリスクが跳ね上がります。目指せ7時間睡眠！
- ③**バランスのよい朝食**……朝食で塩分と水分を補給しておくで、熱中症になるリスクが下がります。

そして何より、危険な暑さの時には外出を控えることも大切です。

ただここで注意したいのが、「**冷房病**」です。私たち人間は、暑さや寒さの中でも自律神経のおかげで体温を一定に保つことができます。熱中症を予防するために室内を冷やしていると、外と中との気温差ができますが、この気温差が大きいと、自律神経が混乱してうまく働かなくなってしまう。そうになると、頭痛、だるさ、肩こり、腹痛、便秘、下痢、腰痛、手足の冷えなどの「冷房病（クーラー病）」と呼ばれる症状が起こることがあります。そうになると、いくら寝ても疲れが取れなくなってしまう。

【冷房病を予防するには】

- ・部屋の冷房の温度は「寒いな」と感じない程度（25℃～28℃）にする。
- ・直接冷房の風に当たらないように、風向きを調節する。
- ・アイスや冷めたい麺類など、冷たいものばかり食わず、温かいものを食べて体内から温める。
- ・入浴はシャワーだけでなく、ゆっくり湯船につかる。

長い夏休み、健康に気をつけて有意義なものにしてくださいね。

9月に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています♪

