



2024.8.26
大阪府教育センター
附属高等学校 保健室



夏休み明けは、心身ともになかなか**学校モード**に切り替えられず、不調を訴えて保健室に来る人が続出します。
スタートダッシュをかけすぎると、2学期の半ばで**息切れする可能性アリ!**文化祭まではしばらく短縮授業の期間が続きますので、その間に**徐々に**調子を取り戻していきましょう

8月の和名である『葉月』は、『葉が紅葉して落ちる月』が由来と言われています。紅葉といえば秋のイメージですが、暦の上では8月7日は『立秋』、つまり秋の始まりです。

夏の疲れを秋に残さないように、しっかりと体調管理をしていきましょう! 暑さはまだまだ続きますよ~!



生徒・保護者の皆様へ

2学期開始にあたり… こんな時は保健室までお知らせください!

- 夏休み中にケガをした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 保護者の職場や緊急連絡先が変わった
- その他、心身の健康面での変化や気になることがある場合



2学期以降も安心安全な学校生活を送ることができるよう、何卒ご協力よろしくお願いいたします。



1学期に保健室に来た人の中には、**朝食も水分も摂らずに登校する人、自分の水筒を持ってきていなくて休み時間中も全然水分補給しない人、体育の前後も水分補給しない人**など…この猛暑の日々の中でかなりの無茶をしている人がたくさんいました。

登校するだけでも、室内でも、プールでも、熱中症になる可能性は大いにあります! 体育大会の時**「のどが渇く前に水分補給を!」**と何度もアナウンスされていましたよね

ここ数年は、9月になっても秋の気配を感じられず、10月頃まで**厳しい暑さ**が続くことも多くなりました
これからまだまだ暑い日が続くと予想されますので、「のど乾いたらウォータークーラーまで行けばいいや」ではなく、**こまめに水分補給**できるように自分の水筒やペットボトルを必ず持参しましょう

朝がニガテ スッキリ起きられない のはどうして?

生活リズムがズレてしまった?

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よくねむれていないのかも?

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



夏バテにバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
 - 体がだるい、やる気が出ない
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
- これはどれも夏バテの症状。

原因はこんな生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものはかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋で過ごす

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってしっかりと寝ましょう。

エアコンの温度を上げ過ぎない

室温を28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進剤のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。