

7月のほけんだよ

堺上高等学校 保健室 7月 20日発行

明日からいよいよ待ちに待った夏休みのスタートです！

暑い日が続いていますが暑さに負けず、元気に夏を過ごすためにも、健康的な生活をこころがけましょう。また、コロナウイルスにはまだまだ注意が必要です。そのため、まだまだマスクが欠かせませんが、夏場はコロナウイルスだけでなく、熱中症にも気をつけなければいけません。息苦しいなあと感じたら、友達と離れて、マスクを外しましょう。無理は禁物です！熱中症にもコロナウイルスにも、夏の暑さにも負けない身体作りをしていきましょう。

長い夏休みですが羽目を外しすぎず、元気に2学期を迎えられるようにしましょう！

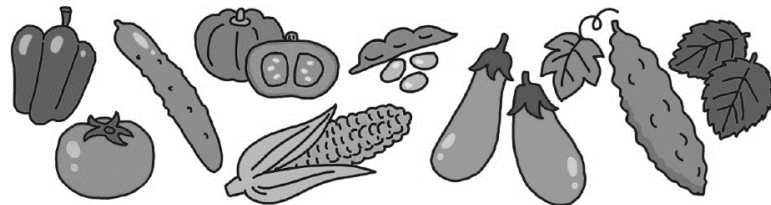


夏野菜で暑さをのりきろう！



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」で『野菜の日』です。夏らしい暑さが続き、つかれもたまっていくころ。もうしばらくはきびしい残暑もあるでしょう。そんな私たちのからだに、今がおいしい季節の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養を届けてくれます。

なかでも、からだの熱を下げる(きゅうり、なすなど)、つかれを回復する(トウモロコシ、えだまめなど)、食欲が増す(ゴーヤ、しそなど)といったはたらきは、この時季にぴったり。『夏野菜のカレー』や『ゴーヤチャンプルー』など、夏ならではのメニューもぜひためしてみてください。もりもり食べて、暑さに負けず元気にすごしましょう！



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



夏のぐっすり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2~3時間くらい前に、ぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まった体が冷えてくると、自然に眠くなります。



パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってすぐに乾き、通気性がよく、肌ざわりがいい素材という麻。普段の服より一つ大きいサイズが涼しくてオススメです。



まずは早起きしよう

早起きして朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムが整うと、夜ぐっすり眠れます。



夏はよく眠れないから苦手という人はちょっとしたことから始めてみよう

月経前に起きる精神・身体症状「月経前症候群(PMS)」

月経前の3~10日の間に続く精神的、身体的な症状で、月経が始まるとともに症状がおさまったり、なくなったりすることを月経前症候群(PMS)といいます。「なんだか調子が悪いな」と思っていたら月経がきて、「いつもの症状だったのか」とあとから気がつく人も多いようです。あなたの症状も「気のせい」ではなく、PMSかもしれません。PMSかどうかは、①症状が出るのが月経前に限られている②毎月繰り返し症状が出る③日常生活に支障があるといったことがポイントになります。3カ月以上症状に悩まされているなら、PMSの可能性が高いと考えられます。

症状

身体症状	精神症状
乳房の張り・痛み	抑うつ(気分の落ち込み)
腹部膨満感	怒りの爆発
頭痛	いらだち
関節痛・筋肉痛	不安
体重増加	混乱
手足のむくみ	社会からの引きこもり

その状態で運動すると...

熱中症のキケンあり!

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



1 キケン! 過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するとき一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

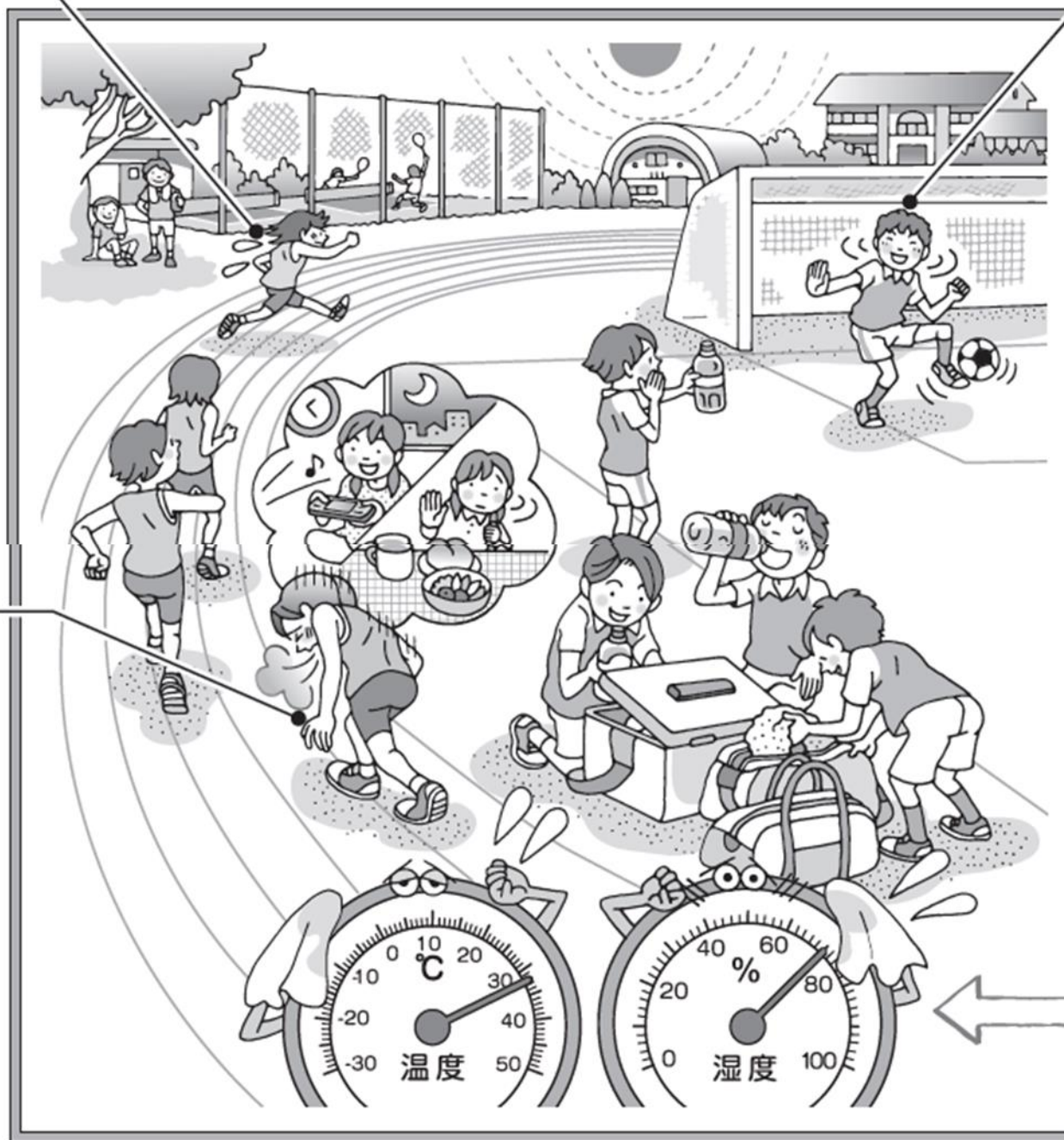
2 キケン! 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン! 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。



運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目!

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

