

# ほけんだより 7月

For Mental and Physical Health 2022年7月号 松原中 保健室

梅雨が明け、暑い日が続きますね。学校では、熱中症計をその都度確認し、体育や部活動が安全に行えるように配慮しています。

お昼ごろになると、「頭がいたい」「気持ちが悪い」と言って来室する生徒がみられます。朝から水分がどれだけとれているか？と聞くと、少ししか飲めていなかったり、部活のためにお茶をおいているという人も少なくありません。

「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに脱水症状が起っています。できるだけ多くの水分を準備するようにしてください。そして、午前中にしっかり水分を摂って、脱水症状が起らないように自己管理できるようにしてください。

また、朝ごはんは塩分系のものをとることで、電解質バランスがぐずれにくく、熱中症の予防にもなります。塩むすびや、みそ汁、梅干しなどの塩味のもの、水分をしっかりとって、登校するようにしてみてください。今年の夏も元気に乗り切りましょう。

## スクールカウンセラー来校日

9月 2日(金) 22日(木) 志田先生

7月13日(水) 8月31日(水)

9月14(水)・27日(火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

※相談してみたいなという人は、ぜひ担任の先生か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだと、ついつい、いっき飲みをしなくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

## 大麻はダメ、セッターの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってききました。でも今は――



Aさん どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。

Bさん 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。

Cさん 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自身で壊してしまった…。

最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分」でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。





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

運動時の筋肉の熱発生量は、運動していないときの10~15倍です。

体内の熱は、汗が蒸発するときと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。

