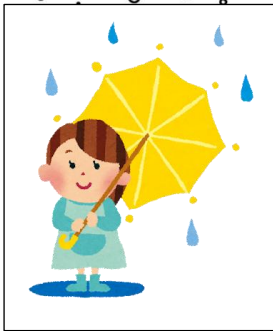


# 保健通信第3号

6月に入り、じめじめした蒸し暑い日が増えてきました。そろそろ梅雨入りしそうです。暑かったり肌寒かったりする梅雨の時期、気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。また湿度が高いため、汗も乾きにくく体温が下がらないため、熱中症になりやすくなります。肌寒い日、蒸し暑い日を天気予報でチェックして、肌着などで体温調節し体に熱がこもらないようにしましょう。

## 梅雨どきの熱中症について

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき暑さに慣れないときほど気をつけましょう

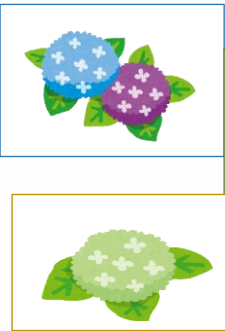


雨が降って蒸し暑い、しかしそこまで気温は高くないこの梅雨の季節に熱中症はよく起こります。どうしてでしょう？

それは『梅雨の晴れ間』に太陽が顔をのぞかせると気温が一気に上がってしまい、しかも湿度が高く、体も暑さに慣れていないことから、汗を上手にかけずに体にこもった熱を外に出せなくて、熱中症となってしまうのです。

そこで、この時期に熱中症にならないために

気をつけよう



- ・運動は最初から激しく動かず、少しずつ時間を長くして、軽めの運動から徐々に強度を上げていくようにする。
  - ・風通しの良い服を着るように心がける。
  - ・汗で失った水分、塩分をしっかりと補給する。
- 意識して行動しましょう！

## 雨の日は気を付けて

雨の日の保健室には登校中にケガをした人がよく来室します。

- ・いつもと同じスピードで自転車を走らせ、角を曲がろうとして砂利で滑り転倒した人。
- ・かごに入れた長めのカサが前輪に挟まり込み自転車が急ブレーキをかけたようになり、後輪が跳ね上がり飛ばされた人。
- ・マンホールや歩道の白い部分で滑って足首をくじいた人、駅の階段で滑って踏み外した人。

いつもと同じ道ですが雨の日はカサをさして周りが見えづらくなり、また自動車を運転している人からも見えにくくなります。時間に余裕をもって、少し早めに登校してみるようにしてくださいね。



# 自律神経を整えよう

自律神経とは、体の働きを調節する神経のことです。

自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあり、それぞれのバランスを取ることが体を整えることにつながります。

交感神経は主に体を動かす役割を担っており、逆に副交感神経は体を休ませる役割を担っています。この自律神経はストレスや、生活習慣の乱れでバランスが崩れることがあります。

私たちは日々の生活で意識することはありませんが、交感神経が優位な時には活動的になり、副交感神経が優位な時に体はリラックスした状態になります。

状況に応じて、それぞれの神経が働くことで体は健康な状態に保たれています。

自律神経を整えることは生活の質を高めるためにも非常に重要なのです。

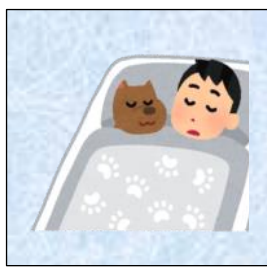
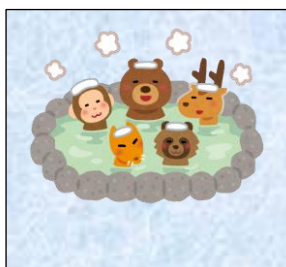
交感神経と副交感神経が体に及ぼす具体的な影響をまとめると、以下の表のようになります。

	交感神経	副交感神経
目	瞳孔が拡大	瞳孔が縮小
口	ネバネバする	サラサラする
心臓	心拍数アップ	心拍数ダウン
血圧	上昇	下降
血管	収縮する	拡張する
胃腸	活動低下	活動活発
膀胱	拡大する	縮小する
呼吸	促進	抑制

自律神経が乱れることによって生じる症状

頭痛 倦怠感 動悸 体重増加

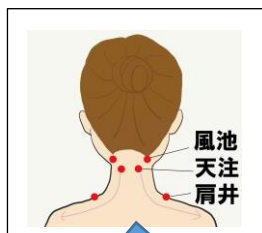
リラックスするためには、副交感神経を働かせることが大切！切り替えにとっても良い方法として、お風呂の浴槽にゆっくり入り、早めに眠ること。これが一番です。



これから感張るぞ！という緊張感はパフォーマンスをよりよいものにするために必要で大事なことです。頑張るとき、リラックスするときの切り替えを上手に自分の中で作っていきましょう。

晴れた日に青空を見上げるのも良いですね。

## ストレス緩和のツボ



ふうち  
てんちゅう  
けんせい

- ・親指と人差し指の付け根にあります。人差し指と親指とで挟むように揉むときまますよ
- ・首の後ろを押すときにははわを入れず、机に肘をつけてその手の親指でゆっくりとぐりながら押していきます。

ごうこく  
合谷

