



# 保健通信 第4号



2022.7  
いなべ総合学園高等学校  
保健室

中間テストも終わり、夏休みまであと2週間となりました。長期の休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、体調を崩す人が多くなります。また、暑さの中でのマスク着用は、熱中症を起こさないための注意が必要になります。特に、運動時には定期的な休憩、水分塩分補給、そして必要に応じてマスクをはずすなど、自己を守る行動を必ずとるようにして体調管理に努めましょう。「それ程暑くないから、まだ大丈夫」ではなく、意識をして早めに休憩を取るようによしてくださいね。

## マスク熱中症に注意



### コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

#### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



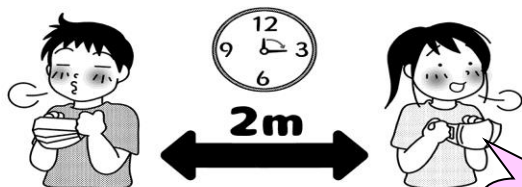
時間を決めて、飲めるといいね♪

#### エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

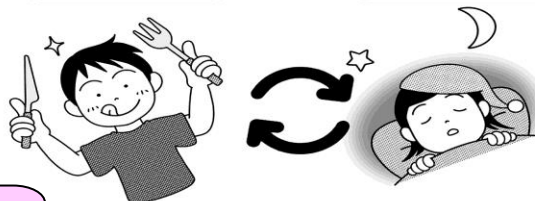
#### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
熱中症にならないように気を付けよう!!

運動の時は絶対無理しないで!

#### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!



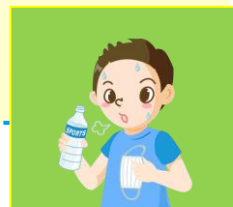
#### 熱中症に気をつけて



☆夏の暑さは思ったより、体にダメージを与えています。

- だるさや、手足のしびれ、手足の筋肉痛、生あくびも熱中症の症状のひとつです。
- 体を冷やし、水分補給をして、一旦体調が戻っても、頭痛や吐き気が長引くようなら必ず受診してください。熱中症が原因の頭痛や吐き気は体の中で思わぬ異変が起こっている可能性があります。自己判断で様子を見るのではなく、必ず受診するようにしましょう。
- 受け答えがおかしい、意識がない、吐き気や嘔吐があるといった症状が出ている場合は、点滴での水分塩分補給が必要となります。迷わず直ちに医療機関へ搬送するようにしましょう。

☆体調は個人差や当日のコンディションもあります。我慢や無理は頑張りとは違うのです…



# 寒暖差疲労の原因と5つの対策

## 寒暖差疲労の原因は？

寒暖差疲労とは、気温差が大きい(7℃以上)と起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経がみだれ、倦怠感・肩こり・冷え症・頭痛・イライラ・不安・アレルギーなどの様々な症状が出る「気象病」の1つです

夏の暑い時期の寒暖差は冷房による室内外の温度差が大きい場合にもおこります。

## 試してみよう5つの対策

### ①体を中から温める

そしゃく

冷たい飲み物は避け、食べ物をゆっくり20回は咀嚼する。

### ②体を外から温める

ぬるめのお湯に10～15分(38～40℃)にゆっくりつかる。

### ③軽い運動

ストレッチやウォーキング、階段の上り下りなど軽い運動をする。

### ④深呼吸

(3秒で吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める)×4セット。

### ⑤腸内環境を整える

ヨーグルトや納豆など、発酵食品を1日1回は食べる。

## あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！

入浴は体を温める手法として最も効果的です。シャワーだけで済ませず

ゆっくり、しっかり、湯ぶねにつかりましょう！

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、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さ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！

健康診断結果で検査や治療を勧められた人、夏休みは治療のチャンスです。ぜひ、計画を立てて受診してみてくださいね。

～Meaningful summer vacation～

夏休みの間に治療を済ませよう

