

7月 保健便り



平成29年7月1日
大阪産業大学附属中学校高等学校
保健室

期末考査も終わり、いよいよ夏本番。計画的に勉強する、部活できたえる、旅行や趣味に打ち込むなど夏休みを利用してやってみたいことをそれぞれに思い描いているのではないのでしょうか。有意義な夏を過ごせるようしっかり食べて、睡眠をとって暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

それから、皆さんにお渡しした健康診断の結果で病気や再検査を指摘された人には、早めの受診(検査・治療)を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば不安を抱える時間を減らすことができます。また万が一、治療が必要だとしても早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。あなたがつくる、あなた自身の“これから”を見据えてこの機会に健康管理ができるようにしましょう

夏こそ、お風呂！
夏なのに冷える？

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。

夏バテ防止対策



人間の体は暑くなると、体温を一定に保つために汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとします。これが自律神経のはたらきなのですが、現代では、寒いくらいにエアコンが効いた屋内で冷やされた体が一步外に出て、暑さと湿気にさらされると、気温差を一気に体感して体は大急ぎで調節しなければなりません。その繰り返しは自律神経のバランスを狂わせ体調不良を招くことが多いのです。

☆食欲が無いなら量より栄養を☆

偏った食事や大量の水分をとりがちな、暑い時期に特にとりたいのは、ビタミンやミネラル。ミネラルの中でも大切なナトリウムバランスを崩すと、食欲不振や集中力の低下、脱力感がおこりやすくなります。さらにビタミン不足が加わると、一気に体調不良が加速されます。ナトリウムバランスを整えるのに効果的なのはスポーツドリンクや野菜スープ。また、黒砂糖、アーモンドには、亜鉛、鉄、銅、カルシウムやカリウムなど様々なミネラルが含まれています。

☆上手な水分補給で体調を整える☆

体の中に熱をためないために汗をかく必要があるのですが、元となる水分補給はかせません。だからといって、冷たい飲み物をがぶ飲みしたり、アイスやかき氷を食べ過ぎると水分でお腹がふくれ、糖分が空腹感を紛らわせるので食欲がなくなり、本来の食事に栄養補給ができにくくなってしまいます。

☆ストレッチなど心地よく、少しは体を動かそう☆

冷房の効いた部屋に長時間いると、身体が冷えて筋肉が硬直するので「凝り」を引き起こしやすくなったり、また温度変化に対応するため自律神経が乱れがちになり、少しの暑さでもまいってしまう体質になってしまいます。ストレッチや軽い運動は心身の疲労回復に役立ちます。ウォーキングやラジオ体操程度でかまいません。無理なく続けられる運動が自律神経のはたらきを整え、ストレス解消にももつながるのです。

☆よく寝ること☆

真夏の暑い夜にぐっすり眠るには寝室の温度を快適にするのが一番。温度は28℃が最適です。注意したいのは、冷風が体に直接あたるのをさけること。一晩中、冷風が体表面の熱をうばい続ける一方で体は体温をキープするためにずっと機能しなければならず、かえって体を疲れさせることになってしまうからです。クーラーの風向きは上向きに、扇風機は首を振るよう設定して使しましょう。

夏バテしやすいのは、こんな人

- 冷たいものやあっさりしたのばかり食べている。
- のどが潤いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



熱中症 暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

●めまい
●冷や汗
●目の前が暗くなる
●青白い顔色

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

●からだがかたくなる
●頭痛
●吐き気がする
●気持ちが悪い

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

●筋肉がピクピクとけいれんする
●筋肉痛
●手や足がつる

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

●体温が高い
●話していることがおかしい
●反応がぶい

こんな症状があらわれたら注意!!

SNSの怖い話 炎上のしくみ

①仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿

②誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる

③たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上へ一生残ってしまうことなのである。この先の受験や、就職、結婚まで、ずつついて回ることもあるかも…。よく考えて。

あなたを守るのはあなたです!

・友達といるときにはスマホはいじらない、食事中やお風呂ではスマホ禁止、勉強中は通知オフにする。事情も考え方もみんなそれぞれ違います。

・「既読」は自分の言葉が相手に伝わったという安心感を得るためのもの。すぐに返信をしなきゃダメなんて決まりはありません。

既読