

ほけんだより

令和2年7月31日
石川県立飯田高等学校
保健室

みなさん、一学期お疲れさまでした！今年は新型コロナウイルスの影響で生活が大きく変化し、こころも身体も疲れているな～と感じている人が多いのではないのでしょうか。夏休みは、勉強や部活動を頑張るのもよいですが、ゆっくり休んだり好きなことをしたりする時間もつくり、ストレスを発散しましょう😊

こんな症状、
ありませんか？

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い
ぼーっとする
やる気が出ない

夏バテは自律神経の
乱れから起こる！

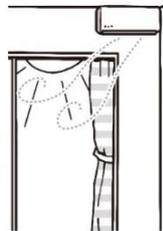
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



自律神経のセルフケアで、夏バテ防止！

睡眠

夜ふかしには注意！ 夏休み中も、毎日同じ時間に寝て起きる生活を心がけましょう。

体温調節

冷房の設定温度は26～28℃を目安に。夜寝苦しい日は我慢せず冷房を使いましょう。冷ややすい人は、衣服・ひざ掛け等で調節するなどの工夫を。シャワーで済ませず、湯船につかって身体をあたためるのも○。

食事

無理にたくさん食べる必要はありません。栄養バランスが偏らないようにしましょう。

いつもの食事にアドバイス

朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ？ でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。



アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



アドバイス

栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

夜にお腹がすいちゃって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはなぜ？



アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。

これから夏本番！ “熱中症”に注意しましょう！

< このような症状があるときは、“熱中症”の疑いがあります >

熱中症の症状は？

| | | |
|--|--|--|
|  重症度Ⅰ度 手足がしびれる 気分が悪い めまい・立ちくらみがある こむら返りがある |  重症度Ⅱ度 頭痛がする 体がだるい 吐き気・嘔吐 意識がもうろうとする |  重症度Ⅲ度 意識がない けいれんする 返答がおかしい 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない |
|--|--|--|

▷ **熱中症かも・・・と思ったら**

無理をすると症状が進行します

- ・我慢せず、活動を中止してください！
- ・苦しいと感じるときは、一時的にマスクを外してください（周りの人と距離をとること）。
- ・涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣類を緩めて身体を冷やしましょう。
- ・それでもよくなる場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急車を呼びます。

熱中症の疑いがあるときは、近くにいる大人を呼んでください！



▷ **熱中症予防のためのポイント**

- ・暑さに慣れていないとき、体調が悪いときは無理をしない
- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は活動メニューを調整する
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・汗をかいたら塩分も補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・服装は通気性のよいものを選ぶ
- ・睡眠と栄養を十分にとる！

朝ごはん抜き・睡眠不足は特に危険！
生活習慣をととのえて暑さに負けない体づくりを！



治療が済んでいない人、夏休み中に受診しましょう！

比較的時間にゆとりのある夏休みこそ、治療のチャンスです。2学期以降は補習や模試・検定、大会に向けての練習等で忙しい日々が続きます。夏休みのうちに検査・治療を終わらせて、体調万全な状態で2学期を迎える準備をしましょう！

| | | | | | | |
|---|----|-----|-----|---|-----|-----|
|  | 視力 | 受診済 | 29人 | / | 要受診 | 98人 |
|  | 歯科 | 受診済 | 11人 | / | 要受診 | 62人 |

未受診の人がまだまだいます。
そのうちではなく、今のうちに病院へ！！



治療や検査が終わった人は用紙を提出してください。