

保健だより 6月



令和6年5月29日
小松工業高等学校
保健室

新学期からそろそろ2か月。少し緊張感が緩んできて、勉強や部活、環境の変化にちょっと不安やストレスを感じることもあるかもしれません。時には、ゆっくり休み、頑張っている自分をほめてあげてください。あせらずに自分のペースで少しずつ進んでいきましょう。

急な暑さに注意!!

身体を動かすのに気持ちのいい季節ですが、急に気温が高くなった日は熱中症に要注意です!今の時期はまだ体が暑さに慣れていないために、いきなり激しい運動をすると熱中症になることがあります。熱中症予防のために、以下のことに気を付けて活動してください。

- ◎睡眠や食事をしっかりとる
- ◎こまめな水分補給(汗をかくときはスポーツドリンク)
- ◎適度に休憩をいれる(涼しいところで)
- ◎外での活動時には帽子を着用
- ◎室内で活動するときは、窓を開けて換気
- ◎汗をかいて、体を暑さに慣らす
- ◎体調がすぐれないときは無理をしない



暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



睡眠をしっかりとること、三食きちんと食べることも熱中症予防には重要です。

睡眠不足や朝食欠食では、熱中症になりやすくなります。

本格的に暑くなる前に、暑さに備えたからだ作りをしておきましょう。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまる時は、心や体が SOS を出しているサインです。

体のサイン



心のサイン



気分を変えて

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。