

ほけんだより 7月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

大盛り上がりの体育祭を終え、期末試験、高校生は球技大会もあり行事の多い1学期でした。そしてもうすぐ夏休みに入ります。部活動や勉強合宿、語学研修旅行など忙しい人もいると思いますが、暑さに負けず充実した夏休みを過ごせますように！

さて、今年はずいぶん遅い梅雨入りでしたが、7月に入った途端、気温が35℃以上になるようなあつーい日が増えました。こまめな水分補給、そしてエアコンを上手に活用しながら熱中症対策をしてください。ここからさらに暑くなっていきます。体調管理をしながら、夏を元気に乗り越えてください。

こころの夏バテにも注意して

「暑さ」はストレス反応を引き起こすストレスのひとつです。長い間ストレス状態が続くと、こころに圧力がかかり過ぎてしまい、イライラしたり、落ち込みやすくなったりします。身体だけでなく、こころにも目を向けてみてください。

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすためには、自分で自分を大切にしましょう。

目指せ！藤嶺藤沢熱中症ゼロへ！

『暑熱順化』知っていますか？

体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。体が暑さに慣れてくると、暑さに強くなります。

◎暑熱順化による体の変化

＜暑熱順化できていないとき＞



- ・皮膚の血流量が増えにくく、体に熱がこもりやすい
- ・汗に含まれる塩分が多いため、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい
- ・水分を補給しても回復しない

＜暑熱順化できているとき＞



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱を放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい
- ・水分補給で回復しやすい

◎暑熱順化のために有効な対策

個人差はありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。

ウォーキング

登下校時にひと駅分歩いてみる、外出時はなるべく階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

筋トレ・ストレッチ

室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。室内の温度に注意し、水分や塩分が不足しないようにしましょう。

入浴

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、汗をかくとよいです。また、湯の温度によって入浴時間も調節しましょう。