

ほけんだより

6月号
梅南中学校 保健室

暑い日も増えてきましたね。梅南中では衣替えの期間はないので、環境に応じて自分で衣服を調整してください。

雨で肌寒かったり、熱中症の危険があったりと変化が大きいため、羽織るものや肌着などで、体調管理をしましょう。

健康診断の結果について

4月から行ってきた健康診断で気になるところや疾病の疑いがある人に、保健室からお知らせを渡しています。お知らせをもらった人は、早めに受診するようにしてください。なお、学校で行う健康診断は「確定診断」ではないため、医療機関での詳しい診察や検査の結果、「異常なし」「治療の必要なし」となる場合もあります。

病院を受診した際は学校へ「治療報告書」の提出をお願いします。

7月の懇談では、すべての健康診断の結果をまとめたものをお渡しする予定です。これを機に、健康について、考えてみてください。



ワケ

梅雨の時期のメンタル不調には理由がある！

日照時間の減少

朝起きてすぐに太陽の光を浴びることで、セロトニンが脳内に分泌されます。セロトニンは、不安やストレスを軽減させ、精神を安定させる働きがあり、『幸せホルモン』とも言われています！梅雨の時期は日光を浴びる時間が少なく、落ち込みやすくなります。



気圧の変化による自律神経の乱れ

梅雨の時期は気温や気圧の変動が大きく、人はそれに抵抗するために交感神経が働きます。すると、副交感神経が優位にならず、リラックス状態になりにくくなります。これは睡眠不足の原因ともなり、イライラにもつながります。

これらの理由から、梅雨の時期にはこころが不安定になりやすいといわれています。体を動かしたり、人と話したりすることで不調は軽減されます。最近なんだか元気がでないな…と感じる人、ぜひ保健室で楽しい話をしましょう！(^-^)

梅雨型熱中症、

6月は気温も湿度も高くなり、蒸し暑くなる日が増えます。湿度が高いと、気温はそこまで高くなくても熱中症になる危険性が高まります！



湿度が高いと…

汗が蒸発するときの気化熱（液体が蒸発して気体に変わるとときに周囲から吸収する熱）が体の熱を奪って、体温を下げる



汗が蒸発しにくく、気化熱による熱の放散が少なくなっていて、体内の熱を外に逃がすことができなくなる

梅雨型熱中症を予防するには…

○衣服の工夫が大事

- ・適度にゆとりを持たせて、襟元や袖口・裾から衣服の中や体に風を通す
- ・綿や麻など通気性がよく、吸湿性や速乾性のある素材を選ぶ



○室内を涼しく保つ

- ・教室では換気をして風を通す
- ・扇風機や冷房、除湿器を使用する（寒くならないように注意）

今のうちから汗をかく習慣をつけて、夏の暑さに負けない体づくりをしよう！



軽い運動



湯船につかる



設定温度を低くしすぎない

次回予告：夏だ！休みだ！！でも…熱中症になったらどうしたらいいの？？