



保健NEWS

昭和第一学園高等学校 保健室
文責・卜部



いよいよ夏休みですね。ゆっくり休んで1学期の疲れを十分に癒してください。コロナ禍で色々制限はありますが、じっくり好きなことに取り組みますね。3年生にとっては好きなことどころじゃないかもしれません…。皆さんが、それぞれ充実した夏休みを過ごせますように！夏休みの間、何かに迷ったり「誰かに話を聞いてほしい」「つまらない」「なんだか寂しい」、そんな気持ちになることもあるかもしれません。そのような時ぜひ、ほっとる一むを利用してください。直接来室ではなく、電話相談でもかまいません。(042-536-1612 内線333) (カウンセラー・磯野先生)



もうすぐ夏休みです



期末試験が終わり、もうすぐ夏休み。皆さんはどんな1学期を過ごしましたか？緊急事態宣言やまん延防止重点措置が発令されるなど、何かと制限の多い生活だったと思います。友達と遊びに行ったり、今まで通りの行事ができることが、どれだけ幸せなことだったか…考えさせられる日々です。自分でも気づかないうちにストレスが溜まっている人もいないかもしれません。ぜひこの夏休みに、心身ともにリラックスしてもらえたらと思います。

そして、梅雨が明ければ猛暑はすぐそこです。熱中症対策も忘れずに！生活リズムの乱れがちな夏休みですが、規則正しい生活習慣を意識して、引き続き感染症対策を行いながら健康に夏休みを過ごしてくださいね。

9月1日、皆さんの元気な顔が見られることを楽しみにしています！



夏休み期間は、**火曜日・金曜日 9:00~16:00** 開室しています。

※ただし、7/27(火)・8/13(金)は閉室です。

急な変更もあるため、相談室前のホワイトボードを確認してください。



マスクが体に与える影響とは



マスクをして運動すると、どのくらい身体へ負荷がかかるのでしょうか？一般的なサージカルマスクを着用した人とそうでない人と、1時間5キロのジョギングマシンで運動負荷を与え、その前後でのマスク内温度や体温などを比較した実験があります。その結果…

正しい知識で熱中症を予防しよう

熱中症は**予防第一**です！

もしもの時のために対処法を知ろう！

- 喉が渇く前に水分補給 (15~30分に1回が目安)
- 日陰での休憩
- 暑さに備えた身体づくり
- 冷房の温度は低めに設定
- ディスタンスが取れば屋外でマスクを外そう

【熱中症の症状】

身体に力が入らない・めまい・手足のしびれ・吐き気・頭痛・体温上昇・意識もうろう・多量の汗



①意識はある？
YES ↓ NO → **119番TEL 救急車要請**

涼しいところで服をゆるめて、身体を冷やす！

②自力で水分 飲む？ YES ↓ NO → **病院へ**

水分・塩分補給して20~30分様子を見る

③症状改善した？ YES ↓ NO → **十分休んで回復してから複数で帰宅(またはお迎え)**

- こんな人は熱中症になりやすいから要注意！
- 体調不良 ・ 睡眠不足
 - 肥満体型
 - 食事をとっていない
 - 疲労がたまっている



- 水分補給時には、塩分入りのものを取ろう！
- スポーツドリンク
 - 経口補水液
 - 水やお茶+塩分



マスクを着用している人は、マスクXの人と比較して…

1時間・5km 室内ランニングマシン

- 心拍数
- 呼吸数
- 血中CO₂
- 皮膚温度
- マスク内温度

UP ↑

参考：Roberge RJらの研究

つまり、マスクを着用して運動すると身体に様々な負荷がかかること、口の渇きを感じにくくなるため、**屋外でディスタンスが取れる場所であればマスクを外すこと、喉が渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給を行うこと**を意識しましょう！



その1・食べよう

栄養は心と体を作る源。暑くて食欲がなくても、食べられるものを見つけて毎日食べることが大切。



その2・起きよう

身体のリズムは、起きる時間で調整されています。休日でも普段の起床時間とズレても2時間以内に起きることがリズムをたもつカギ！

その3・動こう

予定がない日でも1日1回は体を動かそう。1日中スマホとお友達にならないように。

