

# ほけんだより 7月

松茂中学校 保健室 2024.7.1

今月は県総体がありますね。出場する人は、今出せる力を出し切ってほしいと思います。応援していますよ！さて、夏休みまであと少し！気温が上がり暑い日が続いています。体調管理をしっかりして、楽しい夏休みを迎えてほしいと思います。



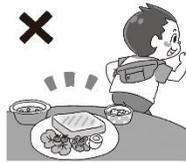
## 「夏バテ」を予防しよう！

### 「夏バテ」とは！？

「夏バテ」とは簡単に言うと夏の体調不良です。“体がだるい”“食欲がない”などの体調の変化を感じる人は、「夏バテ」かも！？「夏バテ」は、自律神経の乱れから起こります。自律神経（呼吸・体温・血圧など）は自分の意志ではコントロールできません。この自律神経が乱れると「夏バテ」を引き起こします。

### 「夏バテ」の原因

- ・睡眠不足による体や脳の疲労
- ・冷房による温度差
- ・食生活の乱れ（冷たい飲み物や食べ物）
- ・ストレス



### 「夏バテ」を引き起こさないために！（特にこの3つ！）

#### ・冷房の温度に注意！

室内外の気温差は夏バテの大きな原因になってしまいます。冷房の温度は28℃位になるように設定を！

（風が直接体に当たらないように。）

#### ・バランスのよい食事をしよう！

温かいものや常温のものを上手に取り入れて、胃腸の負担を減らすのもポイント。

#### ・規則正しい生活習慣+適度な運動をしよう！

睡眠不足にならないように、しっかり睡眠時間を確保しましょう。また、朝や夕方涼しい時間に散歩をしたり、湯船に入ったりして、汗をかく練習をしておきましょう。（暑熱順化）

暑さには負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



# 熱中症対策はできていますか!?



先月号でもお伝えしましたが、今年もかなり気温が上がるのが予想されます。それに伴い、熱中症が起こる可能性が高くなります。特に体育や部活動中は気をつけましょう！昨年度は熱中症の症状を訴えて来室する人がとても多かったです。その理由として、水分補給ができていないことが挙げられます。夏は汗で体の水分が失われやすく、喉が乾いたと感じた時はすでに水分不足の状態…。こまめな水分補給を確実にしてくださいね！

## 熱中症対策をしよう！



体育	①朝の健康観察(セルフチェック)をすること。 ・体調はどうか、睡眠不足ではないか、食事を摂っているかなど ②水筒を必ず持っていくこと。 ③体育科の先生の指示に従い、適宜休憩をすること。
運動部	①部活動前の健康観察(セルフチェック)をすること。 ②原則、水筒持参すること。塩分の入った飲み物があるとよい。 ③タオルや着替えなどの準備をすること。 ④顧問の先生の指示に従い、最低30分に1回は休憩と水分補給を行うこと。
文化部	①部活動前の健康観察(セルフチェック)をすること。 ②原則、水筒を持参すること。 ③適宜水分補給を行うこと。  ※室内でも熱中症は起こります。予防をしっかりしておきましょう。



## ～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

先日まで本校で養護教諭の実習をしていた実習生さんより、みなさんへメッセージをいただきましたので、紹介します。

松茂中学校の皆さん、3週間ありがとうございました。2年生の配属でしたが、1年生、3年生のみなさんと話すことができ、とても嬉しかったです。学校での経験は、ただ単に知識を得るだけではなく、自分自身を知り、自己成長するための場所だと改めて実感しました。1、2年生は新人戦や実力テストに向けて、3年生は受験に向けて、目標を高く持ち、自分を信じて努力し続け困難に立ち向かってください。また、友だちや家族への思いやりを持ち続けるようにしてください。みなさんの成長を応援しています。私も素敵な養護教諭になれるように努力します！これから会える機会はなかなかないと思いますが、一緒に頑張ってみましょう。そして困難があったときも一歩ずつ前に進んでください。もし立ち止まってしまふ事があれば、私の大好きな韓国の曲・・・Minginyuさんの「Dear My All」をよかったら聴いてみてください(和訳を使ってみてね)。私はこの歌詞を聴き、もう一度頑張ろうと思えます。この3週間は私の人生において、とても濃く貴重な経験でした。みなさんとの時間を忘れずこれからも学び続けたいと思います。またどこかで会ったときは声を掛けてくださいね。本当にありがとうございました。

彼女が養護教諭を目指したきっかけは、中学校時代に悩んでいた際、温かく寄り添ってくれた先生の存在が大きかったからだそうです。みなさんも、中学校生活の中で、将来の夢が見つかるきっかけがあるかも! ? かもしれませんね。