

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。心や体の調子はどうでしょうか？だんだんと緊張がほぐれてきて、疲れが出始める頃かもしれません。授業や部活・委員会などで、色々なことに挑戦して頑張ることも大事ですが、ゆっくり休めるときは休んでリフレッシュしていきましょう。

気分を変えて、リフレッシュ！

心や体からSOSが出ているとき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。



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。



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。



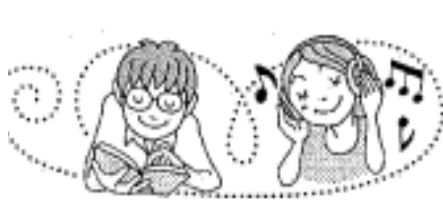
感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて心が軽くなります。客観的に状況をみることもでき、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。家族や友だちに離れてみましょう。私も保健室で待っています。



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。



5月15日（木）耳鼻科検診（対象：1学年、2・3学年の希望者）
5月20日（火）尿検査一次回収日（対象：全学年）
5月21日（水）内科検診（対象：全学年）
5月29日（木）歯科検診（対象：全学年）
5月30日（金）尿検査一次予備回収日

心疾患調査票の提出締め切り：5月16日（金）

5月から始める熱中症対策

熱中症は夏に起こるものだというイメージをもっている方も多いのではないのでしょうか。実は、熱中症は梅雨入り前の5月から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症の症状

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と放散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

軽症(応急処置で対応可能)	中等度(病院へ搬送が必要)	重症(入院して集中治療が必要)
◎めまい・失神 ◎筋肉痛・筋肉の硬直 ◎手足のしびれ・気分の不快	◎頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・ 虚脱感	◎意識障害・痙攣・手足の運動 障害 ◎高体温

熱中症の3つの要因

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分が補給しにくい

<環境>

- ・気温が高い・湿度が高い
- ・風が弱い・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日

<体>

- ・高齢者、乳児、肥満
- ・持病(糖尿病、心臓病など)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)

熱中症にならないための6つの行動

- ① 衣服を工夫する…風通しの良い服を選びましょう。
- ② 日差しを避ける
- ③ こまめな水分補給…軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとりましょう。
- ④ 暑い日は頑張らすぎない…少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断しましょう。
- ⑤ 十分な睡眠をとる…睡眠が不十分だと体温の調節力が落ち、熱中症にかかりやすくなります。
- ⑥ しっかりと食事をとる…寝ている間に約500mlの水分が汗などで失われているといわれ、起床時の体内は「脱水気味」です。特に朝ごはんを食べることは、朝一番の熱中症対策です。夏バテに負けず、3食しっかりと栄養をとりましょう。

