



2年ぶりのプール開きです！

水泳の授業を安全に行うために、前日から体調を整え、しっかり朝の健康チェックをして登校しましょう。また、爪が伸びていると、自分にとっても友達にとっても大変危険です。ケガをしない・させないよう、手も足も、爪は短く切ってきてください。

楽しい水泳学習のために



睡眠時間はたっぷり



朝ごはんはしっかりと



つめは切ってあるかな



耳そうじをしましょう

健康診断で眼科疾患、耳鼻科疾患、皮膚疾患、その他配慮を要する疾患が見つかった人は、なるべく早く治療を済ませておいてください。水に入ることによって悪化するものがあります。

コロナ禍における水泳授業の注意事項

- (1) 当日の朝、検温、健康観察などで体調が優れない場合、プール参加は見合わせる。見学する生徒は間隔をとり、熱中症にならないよう必要に応じてマスクを外す。
- (2) 授業中、不必要な会話や発声を行わない。
- (3) 教員の指示に従う。安全や感染予防を考慮し、間隔を空けて同じ方向に進んだり泳いだり、できる限り息がかからないよう、工夫して授業を進める。バディシステムについては、事故防止の上で非常に重要であるため取り入れる場合がある。
- (4) 更衣室では会話は控える。できる限りマスクをつけたまま着替える。
- (5) 使用するタオルやゴーグルなどの私物は、取り違えがないよう、すべてに記名する。また、貸し借りは絶対にしない。
- (6) かぜ、咽頭結膜熱（プール熱）、その他感染性の病気にかかっている人や、下痢・嘔吐等の症状のある人は、プールに入れない。
- (7) プールに入る前にトイレを済ませ、入水前に、体の各部をよく洗う。
- (8) プール内で、鼻をかんだりツバを吐いたりしてはいけない。
- (9) 泳ぎ終わったらシャワーで体の各部をよく洗う。



いよいよ梅雨入り！気象病に警戒！

頭痛、めまい、気分障害など、その人がもともと持っていた症状が、天気の変化で顕著に表れる状態を「気象病」と呼んでいます。ギリシャ時代からある病気で、日本では、弥生時代の邪馬台国女王の卑弥呼も、自身の体の不調で天気を予想していたのではないかという説があります。

症状として多いのは、乗り物酔いのようなめまい、眠気、気分の落ち込み、頭痛、持病や古傷の痛みがうずくといったものです。春から梅雨にかけて、夏のゲリラ豪雨、台風の多い秋など、天気の変化が激しい季節に表れがちです。逆に天候が安定している冬は症状が軽かったりします。

なぜ発症するのかというと、気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が変化に対応しようと働きます。その結果、**交感神経**の活動が活発になり、心拍数や血圧が上がり、そもそも持っていた痛みがさらに激しく感じられたり、めまいが起きたりすると考えられています。そのため、乗り物酔いしやすい人など、もともと内耳のセンサーが敏感な人は注意が必要です。

交感神経とは？

自律神経には、体を活発な状態にする**交感神経**と、体を休ませる**副交感神経**があります。この2つは基本的には体の同じところに対して正反対の働きをしています。これら自律神経のバランスがとれていれば、暑い所へ行けば体温を下げるために汗をかく、寒い所へ行けば体温を保つために鳥肌をたてて皮膚血管を収縮させるというように、本来は見事に機能するようになっています。

しかし、気象病の人たちは急な気圧の変化に対応しようと交感神経が優位になり、慢性の痛み神経にくっつき、痛みを誘発します。また、ストレスがあると脳が痛み過敏に反応する、慢性的な痛みはストレスで悪化するということも、医学研究でわかっています。

どうやら、気象病に対処するポイントは副交感神経を優位にすること、天気や気圧の変化を予測することにありそうです。

交感神経	作用	副交感神経
心拍数を速める	心臓	心拍数をゆっくりに
血圧を高くする	血管	血圧を低くする
呼吸を速くする	肺	呼吸をゆっくりさせる
筋肉を緊張させる	筋肉	筋肉を緩ませる
気管を広げる	気管	気管を狭くする
胃腸の動きが遅くなる	胃腸	胃腸の動きが速くなる
イライラする	脳	リラックスする

気象病に負けない体をつくろう！！

朝食は必ず食べよう！

体温を上げ、体を活動モードに切り替えます。

ゆっくり・長くできる運動を取り入れよう！

ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレ、水泳がおすすめ。授業でちょうど始まりますね

季節によってお風呂の温度を変えよう！

これからの夏は、38℃のぬる湯で、冷房で体が冷えたときは39℃くらいに、ゆっくり浸かり、汗をかきましょう。

寝る前のスマホ・TV・PCは禁物！

特にスマホの光は刺激が強くて交感神経が活発に。光が頭痛の引き金になることもあるので暗闇での使用は厳禁！

参考文献：佐藤純著『天気痛を治せば頭痛、めまい、ストレスがなくなる！』扶桑社、2015