

ほけんだより

令和6年7月3日（水）第8号 札幌市立簾舞中学校

＊7月の保健目標＊
1学期中の生活を振り返り、
より良い健康な生活の仕方を
身につけよう

先週末から急に気温が上がりました。テスト疲れや寒暖差もあり、体調不良で保健室に来る人が見受けられました。今週も、気温の高い日が多くなります。暑さになれていない時期ほど熱中症になりやすいと言われています。暑さ対策をして熱中症を予防しましょう！

「大丈夫」と思っているひとほど気を付けて！！ 命にかかわる熱中症



一、のどが渇く前に水分をとる。

「のどが渇いたな」と感じる時、すでに体の水分は不足しています。こまめに水分をとり、水分不足を防ぎましょう！

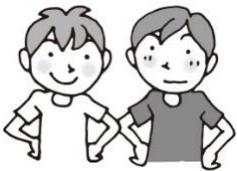
学校では、水・お茶・スポーツドリンクの持参が認められています。

運動するときはスポーツドリンクがいいよ！



こまめに、少しずつ飲むのが効果的！

一、服装で暑さをコントロール。



暑い日は「**ブレザーを脱ぐ**」「**Tシャツ短パンになる**」など、涼しい服装を心がけましょう。また、白い服装のほうが熱を吸収しにくいので暑さも感じにくいといわれています。学校では白・紺・黒の無地またはワンポイントのTシャツが認められています。

一、無理はしない。早めのSOSを。

吐き気、頭痛、めまいは熱中症の初期症状です。「まだ大丈夫」でも、そこからあっという間に症状が悪化することもあります。**「何か変」と感じたら、すぐに周りの人に伝えましょう。一人で歩けない、意識がはっきりしないときは迷わず119番通報しましょう。**



一、マスク熱中症に注意。

夏場のマスクの中は、「湿度が高くのどの渇きを感じづらい」「熱がこもりやすく体温が上がりやすい」など、熱中症の危険性がぐんと上がります。そのため、普段マスクをしている人も**暑い日や運動中はマスクを外して熱中症対策を優先させましょう。**



学校では、暑さに対する処置として**水筒の持参（お茶、水、スポーツドリンク）に加えて、ジャージ登校、タオルやおしぼりの持参を許可しています。**各自必要な準備をして暑さ対策をお願いします！

それ、**心**や**体**からの SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

頭が痛い

ぐっすり眠れない

食欲がない

疲れが取れない

朝なかなか起きられない

お腹の調子が悪い

心のサイン

イライラする

やる気が出ない

考えがまとまらない

なんとなく元気が出ない

集中できない

気がすぐれない

人と会いたくない

急に泣いてしまう

学校は、勉強だけでなく、人との付き合い方や自分との向き合い方を学ぶところでもあります。気分が落ち込んでいるときや困っていることがあるときには、いつでも保健室にきてください。一緒に考えましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、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。こんなことをしてみましょう。

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。



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。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



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。



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。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。