



保健だより 7月

練馬区立光が丘第一中学校

平成25年7月1日

梅雨明けの熱中症にご用心

ここ数ヶ月、気温の差が大きい日が多いですね。気温の変化に身体がついていけず、体調をくずす生徒が増えています。これから梅雨が明けると、急に暑くなることが予想されます。熱中症は、身体がまだ暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があります。(汗)生活習慣を見直す、水分をこまめにとるなど、予防に努めましょう。



熱中症とは?

日差しが強いところや気温が高いところに長い時間、体温調節の仕組みがうまく働かなくなっておきます。

危険レベル1

熱失神



暑さで皮膚の血管が広がり、血圧が下がる。めまいや失神をおこす。

危険レベル2

熱けいれん



大量のおせをかくいて、水だけとったとき、血液の塩分が少なくなるとけいれんがおきる。

危険レベル3

熱ひろう



あせで体中の水分が少なくなったことが原因。脱力感、めまい、頭痛、はき気などをおこす。

危険レベル4

熱射病



体温の調節ができなくなる。体温が異常に高くなり、意識に障害がおきる。

こんなときは
すぐ病院へ

- ・声かけに返事がない
- ・ちゃんと歩けない
- ・体にさわると熱い
- ・言葉がおかしい
- ・意識がない

おこりやすいのは どんなとき?

暑いとき(気温や湿度が高いとき)、スポーツしているとき、閉め切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。



何かおかしいと 感じたら

少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずに涼しい場所で休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。



防ぐためには?

無理せずに過ごすこと、外に出るときには、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。服装もおせをよく吸い、風通しのよいものを着ましょう。





心の健康観察... ストレスたまっていませんか?



ストレスチェック

1	疲れやすくだるい	
2	何となく元気が出ない	
3	イライラしている	
4	グチや文句が増えた	
5	口かずが少なくボーっとしている	
6	何をするのもめんどくさい	
7	物事に集中できない	
8	友だちと遊ばなくなった	
9	あまり笑わなくなった	
10	表情が暗い	
11	食欲がない	
12	肩こりや頭痛がよくある	
13	身だしなみに気を使わなくなった	
14	話しかけられてもすぐに返事をしない	
15	怒りっぽくなった	
16	小さな音でもびっくりする	
17	学校の成績が下がった	
18	風邪をひきやすくなった	
19	手足が冷たい感じがするの 汗をかきやすくなった	
20	よく眠れない	

自分を癒す方法リスト

<やり方>

自分が気持ちいいと思うものを、なるべく多く書き出してみる。目標50個

↓ 私の場合は、これです

- 子どもと散歩する
- 早め(9時台)に寝る
- 昔の(若かった頃)写真を見る
- (夕方になると30円値引きされる)大福を買って食べる
- 炭酸飲料を飲む
- 「まあいいか」と声に出して言う
- 川のいい音楽をかける
- マッサージ機で体をほぐす
- 家族や友人に話す
- 部屋の模様替えをする



「心」と「からだ」には、とても深い関係があります。自分の思いを外に出せず、心の中でおさえつけてそれがたまるとう、ストレスとなり、からだにも影響が出てきます。



〇はいくつありましたか?

- 3個まで: ストレスはほとんどなし!
- 4~7個: 少し疲れ気味。心も体もゆっくり休めてね!
- 8~15個: ストレスが溜まっていてちょっと心配。
- 16個以上: かなり心が疲れているよ。早く相談を!

ストレスチェックの結果はどうでしたか? まずは自分の今の心の状態を知ることが大切で、ここからがスタートです。そのストレスにどう対応し、うまく付き合い合っゆくか=どのように自分を癒せるか...が重要なのです。



自分を癒す方法は、身近にあって気軽に行えることが大事です。さらにその方法は一つではなくいくつか持っていることがポイントです。そして自分のオリジナルの方法がはっきりにしたら、それを何気なく行うのではなく、「これをすれば癒されるのだ!」と意識しながら行うことで、より癒しの効果を実感しやすくなるのです。ストレスを自分なりにうまく対処できれば、心が軽くなりま