

# Health 7月



令和元年7月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

いよいよ今週から夏休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？長期の休みは普段体験できない事をする絶好のチャンスです！たくさんの事を体験して、2学期に元気な顔を見せてください。

しかし、長い夏休み中に体調を崩す事もあります。保健室からは特に熱中症予防・夏バテ予防・スマートフォンの使い方の3点に気をつけてほしいと思います。

## 1. 運動中の熱中症に気を付けて！

運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険が高くなります。



### 熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月中旬
- ・高校1年生
- ・ランニングやダッシュの後



### 予防のために

- ・朝食を食べる 睡眠中にかけた汗で足りなくなった水分や塩分を補給しよう。
  - ・しっかり睡眠 寝不足の場合、疲れがとれず、体調不良の原因に！
  - ・適度な休憩 運動時はこまめに休憩をとりましょう。
  - ・水分補給 運動前と喉の渇きを感じる前の水分補給を！冷たいものを飲むと深部の体温を下げ、体に早く吸収されます。
  - ・暑さになれないうちは無理をしない
  - ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない
- 美高では保健室や事務室で熱中症指数計を用意しています。活動時には計測しましょう。



### 応急処置

- ◎日陰や冷房の効いた部屋などで横になる
- ◎脇の下、足の付け根、首を冷やす
- ◎水分をとる→経口補水液がGOOD
- ◎意識が無い場合は救急車をよぶ



## 2. 夏バテ予防

夏バテは少しの心がけで防ぐことができます。まだ夏は始まったばかりです。次のことに気を付けましょう。

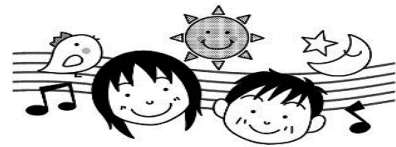


### 夏バテにならないように

#### しっかり水分補給



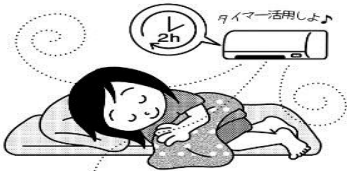
#### 生活リズムをくずさない



#### ぬるくていいので 湯船につかる



#### しっかり睡眠



#### 冷やし過ぎない



#### 食事は栄養パーフェクトで



## 3. スマートフォンの使い方であげつけてほしいこと

### ●目への影響

長時間使用すると目が疲れ、ドライアイや視力低下を招く恐れがあります。また、近くの文字が読みにくくなり、老眼に似た症状が起こることもあります。



### ●睡眠への影響

スマートフォンなどの電子機器から出るブルーライトをあびると睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなるため眠りにつきにくくなる場合があります。



### ●首や手への影響

同じ姿勢で使い続けると、本来は少しカーブしている首の骨が真っ直ぐになりストレートネックという状態になります。こうなると首の痛み、肩こり、頭痛などの症状が出ます。また操作する時に使うので手が痛くなることもあります。

### ●社会的スキル低下

人と直接向き合うことなく、画面上だけでコミュニケーションをとり続けると、社会的スキルが低下するという研究結果があります。誰かを簡単に傷つけたり、人の意見に流されたり、関心や感動が薄れたり…。自分も他の人も傷つけないような使い方をしましょう。



### おまけ

#### 思春期ニキビQ&A

保健室にニキビの相談に来た人がいました。皮膚科にも相談してみてくださいね。

#### Q. 何回も顔を洗っているのにニキビができた！

A. 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで。ゴシゴシこすらず、優しく洗い、保湿も忘れずに。

#### Q. ニキビはつぶしてもいい？

A. ニキビをつぶすと雑菌が入り、あとが残る事もあります。市販の薬を塗るか、皮膚科に相談を。

