



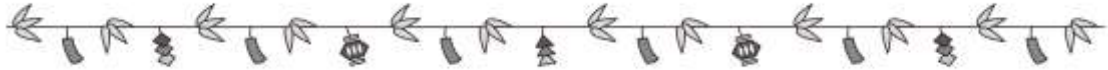
ほけんだより



令和5年7月14日
豊玉高等学校 保健室

先日の生徒玄関での「七夕飾り」とてもきれいでした。生徒会の皆さん、願い事を寄せてくれたみなさん、ありがとうございました。みなさんに素敵な夏が訪れますように。

あなたの「今日の」体調はいかがですか？ 自分の体調に関心を持ち、異変に気付くことができますか？ 自分を大切にして、健康な毎日をすごしてください。



夏本番！熱中症対策を万全に！

気温と湿度が高い「梅雨明けの暑い日」は最も熱中症の危険度が高くなる日のひとつです。水分と食事はとれていますか？ **こまめな水分補給、バランスのよい栄養摂取**を心がけましょう。

【熱中症の重症度】「意識がハッキリしているか」「自力で水が飲めるか」を観察しよう！

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

「大丈夫？」ではなく「どうしたの？」と声かけを



体がだるい... それ、クーラー病かもしれません



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。

冷房の設定温度は高めめに！

突然の雷！身を守る方法は？

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。

✕ **木の下は絶対にダメ**

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



○ **姿勢を低くして、建物の中へ**

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられない場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



夏バテをふせごう ～見直そう、家でのごしかた～

夏の疲れの原因は

- ・体の疲れ…だるい、疲れがとれない
- ・胃腸の疲れ…食欲がない
- ・神経の疲れ…やる気が起きない

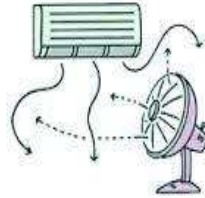
胃腸の働きを守ろう

- ・冷たいものの食べすぎに注意・飲みものは常温で
- ・食欲がないとき→
ビタミン・タンパク質摂取できる
野菜や卵のスープがおすすめ



エアコンは除湿とタイマーをうまく使おう

- ・睡眠時は湿度60%が理想。除湿(ドライ)機能を活用。
- ・エアコンの冷風が直接体に当たらないようにする。



冷たい空気は床付近にたまるので、扇風機で気温ムラをなくそう!

適度に体を動かそう

- ・体温調節機能を正常に働かせるためにも、時々汗をかくことが大切です。






ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう

- ・血行がよくなり疲れがとれる
- ・リラックス効果でぐっすり睡眠



「こころの天気を回復させる方法」を学びました。

7月12日(水)、荒木寿美子先生(県スクールカウンセラー)による「心の健康講話」がありました。心が晴れている時もそうでない時もありますが、気持ちをHAPPYにする色々な方法があることをみなさんからたくさん教えてもらいました。心をととのえる呼吸法、ぜひ試してみてください。

心をリラックスさせる「10秒呼吸法」	心をスッキリさせる「消去動作」
<p>①おなかに両手を重ねて当て、「1・2・3」で鼻から息を吸い込む</p>  <p>②「4」で息を止め「5・6・7・8・9・10」でゆっくり口から息を吐き出す</p> 	<p>①握ったり開いたりを3～4回くりかえす</p>  <p>②握った手を胸につけ、腕を前にまっすぐ伸ばす</p>  <p>③大きく伸びをして、全身に力を入れ、大きく息を吸い込む→息を吐き出す</p> 

もやもやする・・・、元気が出ない・・・そんな時は「相談」してみましよう。心がきつくなってきたときには、ひとりで抱え込まずに、だれかに話すことが、解決の第一歩になることがあります。

親や先生、友達に話ができればいいですが、身近な人には話せない、話したくない時は、悩みを一緒に考えてくれる「相談窓口」もあります。



長崎県ではSNSで相談できる窓口を開設しています
 ①コチラからLINE登録
 こころとこころのほっとライン @ながさき

[相談対応期間] 令和5年4月1日～令和6年3月31日
 [相談対応時間] 18:00～22:00(受付は21:30まで)

★相談窓口情報については、カードを配付します。

晴れない「こころ」が続いていませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル **0570-064-556**

(相談時間) 平日:9時から17時45分、18時30分から22時30分

24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310**

NPO法人 あなたのいばしょ

チャット相談窓口

<https://talkme.jp/>

(相談時間) 24時間(年中無休)



こころが苦しいときは誰かの声を聞いてみてください。