

ほけんだより ⑤

緑誠蘭高校 保健室

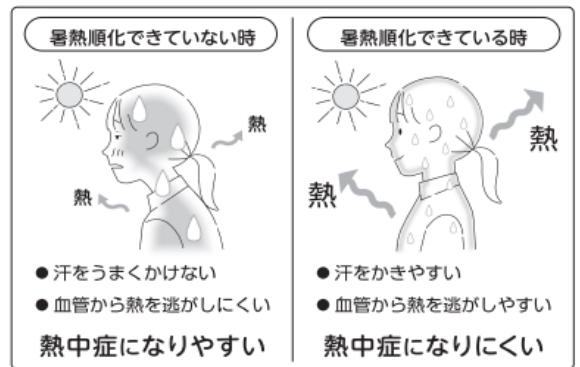
新学期が始まり、早いもので1カ月が経ちました。みなさん、新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境の中で知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまう人もいます。また、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時季でもあります。無理せず自分のペースで、時には自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



4月に気象庁から最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と定めると発表がありました。40℃を超える気温が毎年観測され、今年の夏も暑くなると言われています。そんな暑い夏に備えて今から熱中症予防を始めましょう。

「熱中症予防のカギは暑熱順化」

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追い付かず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化（暑さ・熱さに体を慣れさせる）です。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



コツ1

家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり、続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

コツ2

運動時は強度を少しずつUP & 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、ウォーキングや階段を使うことを意識するとよいでしょう。

コツ3

ゆったり湯舟につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15分～20分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなります。

あなたの心と体、

疲れていませんか？



↓↓↓ こんなサイン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

- ・頭痛
- ・ぐっすり眠れない
- ・お腹の調子が悪い
- ・疲れがとれない
- ・食欲がない
- ・朝起きられない



心のサイン

- ・やる気でない
- ・集中できない
- ・気分が落ち着かない
- ・考えがまとまらない
- ・イライラする
- ・急に泣ける
- ・元気でない
- ・人と会いたくない



1つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体が SOS を出している証拠です。のんびりする時間をとみましょう。



気分を変えて
リフレッシュ!

心や体が SOS を出している時は、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！

・がんばりすぎない



新しいことがすぐにはできないのは当たり前。「～でなくちゃ」「～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、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。

・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。

・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。

・一人で抱え込まない



誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友達に話してみましょ。保健室でも話をききますよ。