

文林中ほけんだより 7月

平成30年度
文林中学校 保健室

梅雨が明けるといよいよ夏の到来となります。この季節に気をつけたいことは、熱中症や食中毒です。普段からの心がけで防げるものが多いので、是非規則正しい生活をしてください。今年度は7月の後半に八ヶ岳林間学校（部活動合宿）も予定されています。充実した夏を過ごしましょう。



夏を元気に過ごすために！

体が暑さになれていないので、こんな工夫をしてみましょう！

その1 からだやおなかを冷やさない！

- ・冷たいものを食べすぎたり、飲みすぎたりしないようにしましょう。
- ・お風呂はシャワーですませず、できるだけ湯船にゆっくりつかりましょう。



その2 エアコンに頼りすぎない！ 外との気温の差は5℃以内に！

- ・設定温度を下げすぎないようにしましょう。
- ・風が直接体に当たらないようにしましょう。
- ・寝るときはタイマーを利用しましょう。



その3 熱中症に気をつけて！ 熱中症かなと思ったらすぐに休む！

- ・こまめに水分をとりましょう。
- ・体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



その4 夏かぜにご用心！

- ・手洗い、うがい、プールのあとのシャワーはしっかり浴びましょう。
- ・睡眠をしっかりとりましょう。



水泳が始まります！ 気をつけて欲しいこと…

<準備運動について>

体中の筋をしっかり伸ばしてストレッチしてから入りましょう。泳いでいるときに足がつかないように念入りにストレッチをしましょう。準備体操が足りないと、水泳後に頭痛が起こることもあります。

<もしも、足がつってしまったら…>

足のつりは、いきなり襲ってきますので、驚いてパニックにならないようにしましょう。もしもつってしまったら、深呼吸しながら指を引っ張ります。足の裏の場合は、指をつまんで足の裏を反らせます。落ち着いたら水から出てマッサージをしましょう。ふくらはぎの場合も同じです。

<目と耳、のどのケアをしっかりと>

水に入る前には耳の掃除をしましょう。耳あかがたまっていると、ふやけて外耳炎になることがあります。泳いだ後は耳の水を拭き取り、軽く目を洗い、うがいもしましょう。

夏バテの原因を探る！



暑さが日に日に本格的になってくると、夏バテを起こす人が増えてきます。夏バテの原因を知ること
で、予防できる場合もあります。夏を楽しく過ごすためにも、夏バテになりにくい生活を送ることをお
勧めします。

＜夏バテの原因：その1 自律神経の乱れ＞



私たちの体は、気温が高くなってくと自律神経の働きによって、汗をかいて熱を放散しようと
します。涼しい室内と蒸し暑い屋外を行ったり来たりしたり、逆に室内にこもってしまうことで、
体温をコントロールしている自律神経の働きが乱れてしまいます。この乱れによって、疲れやだる
さ、食欲不振などの症状が見られるようになります。

注) 自律神経とは？ 交感神経と副交感神経に分けられ、循環器や消化器の活動を調整していま
す。興奮しているときは交感神経が働き、リラックスしている時は副交感
神経が働いています。このバランスが崩れると、体の不調が起こります。

→ 起こりやすい疾患

- 自律神経失調症・・・ストレスが原因で自律神経が乱れ、吐き気や多汗、頭痛、めまい、倦怠感な
どの症状が見られます。
- 胃炎・・・ストレスや生活習慣の乱れが影響し、自律神経のバランスをくずして胃酸過多による、
胸やけや胃の痛み、胃がもたれるなどの症状が見られます。
- 過敏性腸症候群・・・腸の働きに異常をもたらし、慢性的な腹痛や下痢、便秘などが
見られるようになります。



＜夏バテの原因：その2 低血圧＞

汗をかくと、体内の水分が失われて食欲が落ちる原因となります。さらに、血液の循環量も減る
ので、血圧が低くなります。血圧は季節によって差があり、冬は血管が縮むので高血圧になりがち
ですが、夏は血管が広がるため、もともと低血圧になりやすい傾向があります。低血圧が引き起こ
す症状は以下のとおりです。

→ 疲労感・だるさ・めまい・立ちくらみ・食欲減退・低体温

低血圧の予防には、失われた水分をしっかり補給することが大切です。



＜夏バテの原因：その3 睡眠不足＞

熱帯夜が続くとなかなか寝付けなかったり、眠りが浅くなったりしてしまい、睡眠不足になりや
すくなります。睡眠不足が続くと、日中の疲れを回復することができず、疲れが溜まる
ことで夏バテにつながります。十分に睡眠がとれないと、自律神経のバランスが崩れたり、
体力が落ちるので夏かぜにもかかりやすくなってしまいます。



夏は寝る 30～1 時間前にぬるめのお風呂につかると、眠りにつきやすくなります。暑くて寝苦し
いと感じる夜は、氷枕などを使って頭部を冷やすとよいでしょう。

＜最後に・・・＞

夏バテは様々な原因がからみ合って起こります。自律神経の乱れや低血圧が原因で、
だるさや疲労感が起こり、消化器の不調から食欲不振になります。さらに食べないこと
で体力が落ち、症状を悪化させます。食欲がないからといって何も口にしないと、なかなか回復し
ません。バランスのとれた食事、適度な睡眠、水分補給を心がけて、快適な夏を過ごしてください。

