

# 保健だよ！

NO. 7

令和5年6月14日




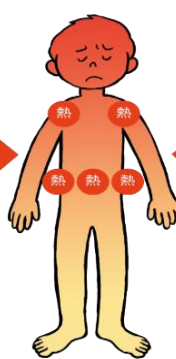
中野中学校 保健室

1学期も後半戦にさしかかってきました。梅雨入りをし、ジメジメとした日が続きますね。5月後半～6月の上旬は体調不良者が急増していましたが、体調はいかがでしょう？  
6月は今年度、最初の定期テストがあります。体調を整え、学習に臨んでください。

## 暑さに慣れて熱中症を予防しよう！！

これから気温や湿度がさらに高くなり、熱中症のリスクが上がってきます。熱中症を引き起こす要因を知り、夏の暑さを乗り越えられる体づくりをしましょう。

### 【熱中症を起こす3つの要因】

<p><b>①環境</b></p> <p>気温が高い</p> <p>湿度が高い</p> <p>急に暑くなった日</p> <p>風がない日</p> 	<p><b>②体</b></p> <p>病み上がり、体調不良、睡眠不足、朝食抜き 汗をかきにくい（暑さになれていない）、肥満傾向、運動不足</p> 
<p><b>③行動</b></p> <p>激しい運動</p> <p>水分補給をしていない</p> <p>運動中に休養をとらない</p> <p>長時間外にいる</p> 	<p><b>熱中症リスク大</b></p> <p>上記のような条件が重なると、体に熱がこもりやすくなってしまい、熱中症のリスクが高くなります。</p> 

## 【暑熱順化（しよねつじゅんか）して熱中症を予防しよう！！】

体が暑さに慣れていない時期に急に気温が高くなると熱中症のリスクが高くなります。本格的に暑くなる前に、暑さに慣れる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。

### 暑熱順化のポイント

- ・ やや暑い環境でややきつい運動（軽いジョギングなど）を行う
  - ・ 1日30分、1～2週間程実施
- ⇒ 汗をかきやすい体になり、体温調節が上手くできるようになります！！






お風呂につかって汗をかくのも効果的！！



## つら～い頭痛について...

来室者のなかで、一番多い訴えの頭痛。「ひんぱんに頭痛が起こる」そんな人も多いのではないのでしょうか？今回は特に多い2つの頭痛について詳しく説明します。



	片頭痛	緊張型頭痛
痛む場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>主に側頭部やこめかみ</li> <li>片側だけのことが多いが両側が痛むことも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主に後頭部や頭の両側</li> </ul>
痛みの特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>ズキズキ、ガンガンとした痛み</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅーっと締め付けられるような痛み</li> <li>頭が重い感じ</li> <li>なんとなく始まって、ダラダラと続く痛み</li> </ul>
その他の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の動作（歩行など）によって悪化する</li> <li>吐き気や嘔吐がある</li> <li>光や音の刺激が辛い</li> <li>頭痛の前兆で目の前にギザギザしたものが見える等の視覚症状が起こる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かしても痛みは変わらない</li> <li>片頭痛ほど日常生活や動作に影響がない</li> <li>体がだるく、目が疲れたり、ふわふわしためまいを伴うこともある</li> </ul>
悪化する原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>天候や気温の変化</li> <li>大きい音やまぶしい光などの刺激</li> <li>睡眠不足や寝過ぎ、生活習慣の乱れ</li> <li>ストレス</li> <li>食事（チーズやチョコレートは悪化しやすい）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩こりなど筋肉の緊張</li> <li>姿勢の悪さ</li> <li>枕の高さが合っていない</li> <li>ストレス</li> </ul> 
予防方法 対処方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整える</li> <li>悪化の原因となるものをさける</li> <li>痛みを感じたら、刺激（光や音、温度の変化）の少ない環境で頭を冷やしながら、ゆっくり休養をとる</li> <li>鎮痛剤を処方してもらっている場合は、<u>痛みが出始めたタイミングで飲む</u>（用法用量を確認してください）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活の中に軽い運動を取り入れる</li> <li>肩や首周りを温め、筋肉をほぐす</li> <li>ストレッチやマッサージを行う</li> <li>ストレスを解消する</li> </ul> 

上記の2つの原因によって起こる頭痛が多いですが、自己判断で放置するのは危険です。稀に重大な病気が隠れている可能性もあるため、継続する場合、痛みが強い場合、その他の症状を伴う場合は病院を受診することをおすすめします。



### 食べ物が傷みやすい時期 食中毒に注意！！

#### ○菌をつけない

手や食器を洗い、清潔な状態で食事をしよう！



#### ○菌を増やさない

作ったらずぐに食べる。  
お弁当には保冷剤を  
そえると効果的！！



#### ○菌をやっつける

十分に火を通す！  
75℃で1分以上  
加熱しよう。



### 梅雨の生活 こんなところに危険が...

#### 交通事故



- 傘をさしていると前が見えにくくなるので車や自転車に気を付けて登下校しましょう。
- 道もすべりやすくなっています。特に横断歩道などの白線はすべります。普段よりも注意してください

#### 学校生活



- 湿気により、廊下や階段は滑りやすくなっています。落ち着いて生活をしましょう！！
- 雨にぬれたり、汗をかいたらタオルで拭きましょう！そのままと汗で体が冷え、かぜをひいてしまいます。

コロナウイルス感染症が第5類に引き下げられ、感染症対策も緩和しましたが、ここにきて感染者の増加、またインフルエンザの流行、他の地域では麻疹の感染も確認されているようです。場に応じた感染症対策や体調不良時の休養を心がけましょう。