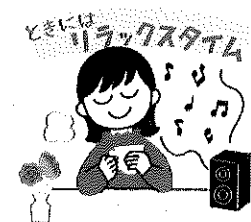
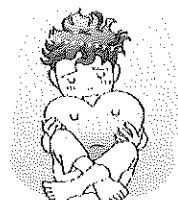


保健だより No. 3

令和7年5月13日

西ノ岡中学校

保健室



GWが終わり、気温の寒暖差や湿度が高い日が増えてきました。少しお疲れモードな人もみえてきました。4月からエネルギー全開で頑張っていた人は、疲れがでる頃です。時には立ち止まって休憩することも大切です。気持ちの浮き沈みが続いたり、訳もなくイライラしたり、涙がでたりする人は、無意識にからだにSOSを発信しています。症状が続く人は、相談できそうな人に相談したり、保健室に相談したりしてくださいね。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

ひとりで スマホを置いて
ゆっくりする 散歩する
時間を作る

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

etc...

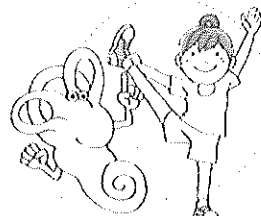


保健室からの
お知らせ

乗り物酔い 予防の極意！～校外学習や修学旅行を楽しむために～

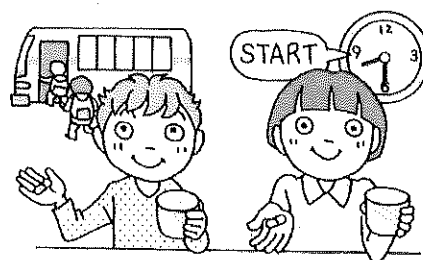
▶ 乗り物酔いとはなぜ起きる？

乗り物酔いには、耳や目、脳などが関係しています。「動揺病」とも呼ばれ、耳からの情報と目、または身体から異なる情報を受けた脳が混乱することによっておこる自律神経の反応です。めまいや吐き気・嘔吐などの症状があらわれます。また、においからの不快感やストレス・不安などの精神的因子にも乗り物酔いに関与していると言われています。



▶ 乗る前の準備

- ① 十分に睡眠をとる。
- ② 空腹や満腹を避け、排便や排尿を済ませておく。
- ③ 不安を避ける。
- ④ 厚着をせず、ゆったりした服を着用する。
- ⑤ 酔い止めの薬を服用する。(乗車30分前が効果的と言われています。)

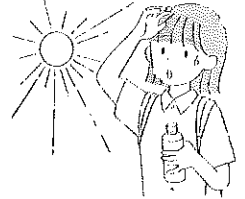


夏が始まる前に！

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

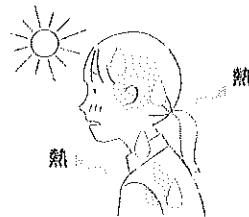
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかくたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができてると、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。

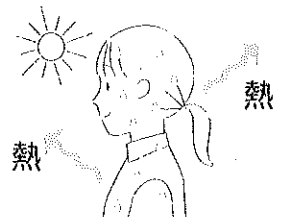


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



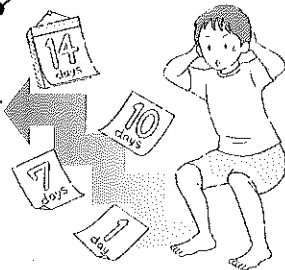
- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!
challenge!

暑熱順化

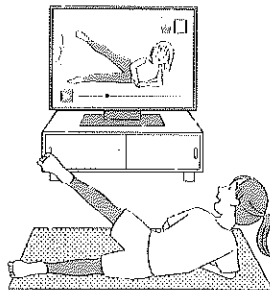
3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



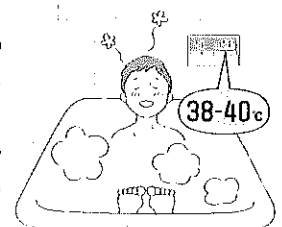
① 家で楽しめる筋トレを

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。



② ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、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るので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !