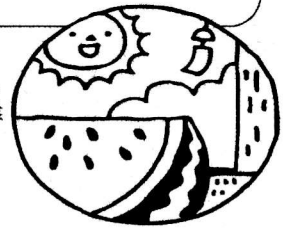




梅雨が明けると太陽がじりじりと照りつける暑い夏がやってきます。この夏を元気に乗り越え、各自の目標達成に近づけるために、『夏季の健康管理』について心がけましょう。



I 6月は、学校環境美化・健康推進月間でした！

生徒保健委員会・生徒美化委員会を中心に、昼食時間の保健放送や健康に関するポスター・標語の掲示や清掃強化週間等を通して、皆さんに環境美化・健康推進についての呼びかけを行って来ました。特に、毎週水曜日SHR時に行った、「目の体操」は、視力低下予防に効果があるといわれる“毛様体筋”の運動を取り入れたものです。皆さんの感想はいかがだったでしょうか。また、この期間中の取組は、この期間だけに留めずに環境美化や健康を自分なりに意識した生活を今後も実践することが大切です。是非、自分にあった健康法やリラックス法の実践を継続していきましょう。

II 夏季の健康管理について知っておこう！

1 クーラー病(冷房病)に要注意。

夏場にエアコンの効いた部屋に長時間いて、急激な気温の変化に対応できず、自律神経のバランスが崩れることで起こります。

【症状】 肩こり、頭痛、手足の冷え、便秘・下痢、だるさ、食欲不振 など。

- 【予防法】
- 首筋を冷やさないようにする。 ● 冷たい物を取りすぎない。
  - 冷房の設定温度(28℃を目安)に留意し、体に直接冷風があたらないようにする。
  - 血行をよくする→ 入浴時は、シャワーですませず湯舟につかるようにしたり、適度な運動をしたりした方がよい



2 夏バテに留意。

- (1) 生活リズムをくずさない 《特に、3点固定(起床時刻・学習開始時刻・就寝時刻)の維持》
- (2) クーラーにあたりすぎない、室内・屋外の温度差にも気をつける。
- (3) きちんと水分補給(お茶や水など) (4) 朝食をしっかりとする

教室では、冷房対策のためにジャージの着用が認められています。

3 熱中症 ~よく知って対策をとろう!~

※ まずは“予防”が一番!!

- ※ こんな時は起こりやすい → 気温が高い、風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった時  
→ 暑さになれていない時(活動の初日)、睡眠不足や体調の悪い時
- ※ 起こさないために→ 帽子着用・日傘の利用、涼しい服装、こまめな水分補給、適度な休憩、日陰の利用  
暑熱順化(暑さに体をならすこと)を心がけ暑さへの抵抗力をつける等

※ 症状と対応

分類	症状	対応
I 度 軽症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい・立ちくらみ</li> <li>・足がつる感じ</li> <li>・手足のしびれ</li> <li>・気分の不快 など</li> </ul>	<p>『日陰で休む・水分補給』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・木陰や冷房の効いた涼しいところに移動</li> <li>・スポーツドリンクなどで水分を補給</li> <li>・風を送って体を冷やす</li> </ul>
II 度 中等症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛・吐き気、嘔吐</li> <li>・体がだるい・脱力感</li> <li>・急に下痢になる</li> <li>・いつもと様子が違う など</li> </ul>	<p>『冷却』&amp;『病院にかかり輸液を受ける』 === 軽症での対処に加えて ===</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わきの下や太ももの付け根を氷水などで冷やす</li> <li>・自分で水分をとれない場合、症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する</li> </ul>
III 度 重症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・II度の症状</li> <li>・意識障害(呼びかけへの返事がおかしい)</li> <li>・意識を失って倒れる</li> <li>・高熱・けいれん など</li> </ul>	<p>『救急車で救命医療を行う医療施設に搬送』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・危険な状態のため「すぐに救急車」を呼ぶ</li> <li>・脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある</li> </ul>



# 体調を保つための、セルフケア

指導/日テレ・ベレーザ トレーナー 飯村 美幸さん

いざというときに自分の力を十分発揮するためには、普段から体調を整え、健康を保っておくことが大切です。さらに、運動前後にストレッチを行うと、けがの予防や緊張の緩和、早期の疲労回復などに効果があります。

また、ストレッチは、リフレッシュや肩こりの解消などにも有効ですので、毎日の生活に上手に取り入れて、体調管理に役立てましょう。

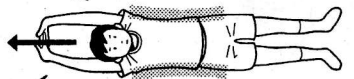
## ●ひとりでもできる簡単ストレッチ●

### ストレッチを行うときのポイント

- ◎ 息を止めたり、力を入れたりせず、自然に呼吸しながら行う。
- ◎ 伸ばす筋肉を意識しながら行う。
- ◎ ゆっくりと伸ばしていき、筋肉が伸びた状態で15秒間キープする。
- ◎ 痛みがあるときには中止する。

## リフレッシュや肩こり解消にも役立つストレッチ

腕や脇腹を伸ばす



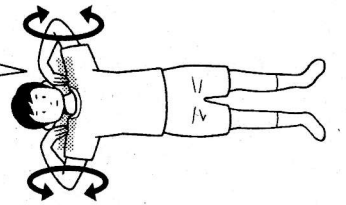
頭の上で手を組み、手のひらを上にして伸ばします。

胸を伸ばす



体の後ろで手を組み、後ろに引きながら胸を張ります。

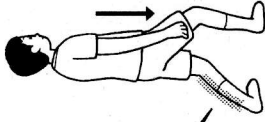
肩や背中をほぐす



肩に手を当て、腕を水平にして前後に大きく回します。

## 主に下半身のけが予防に役立つストレッチ

筋肉痛が起こりやすいふくらはぎを伸ばす



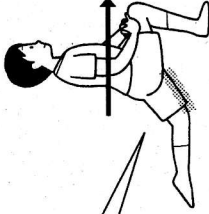
足を前後に開いて、後ろ足のかかとが浮かないようにしながら、斜め前方に腰を落としていきます。左右で行います。

肉離れを起こしやすい太ももの裏側を伸ばす



あお向けに寝て、片足ずつ、ひざを脚元に引き寄せます。左右で行います。

太ももの前面を伸ばすと、ひざのけが予防にも



背筋を伸ばして片ひざ立ちし、重心を前に移動させます。左右で行います。

筋肉痛が起こりやすい背中から腰を伸ばす



立てたひざの外側に反対のひじを入れ、体をひねります。左右で行います。

## 食事・睡眠・休養は体調管理の基本

3食しっかり、バランスよく!



睡眠・休養は十分に!



朝食抜きや偏食は体調を崩す原因。体調管理の第一歩は、しっかり食べることから。

昼は思いっきり活動して、夜はゆっくり休む。メリハリのある生活を心がけましょう。