

ほけんだより

6月号

大庄北中学校保健室

R7.6.13



梅雨に入り、体や心の不調を訴える人が増えてきました。が、植物にとっては恵みの雨でもあります。雨に濡れたアジサイが生き生きと咲いているのが目が留まります。身近なところで、素敵な風景に出会えるかもしれませんよ。雨の日なりの楽しみを見つけて梅雨をうまく乗り切っていきましょう。期末テストが終われば7月…そして…夏休みです！

本格的な夏が来る前に～汗活習慣

来週は、気温が高くなる予報。本格的に暑くなる前に「汗をかける体」へ整えることが、熱中症を防ぐカギにもなります。さっそく始められる、「汗活」習慣を紹介しま～す。

ぬるめのお湯にゆっくりつかろう！

シャワーのみで済ませず、湯船に入り、ぬるめのお湯に10分～15分くらい浸かることで、体がじんわり温まり、汗腺が開きやすくなります。

また、半身浴もおすすめです。お気に入りの入浴剤でリラックス効果と発汗作用を高めるのもいいですね。入浴の前後にはコップ一杯分の水分を摂取し、脱水を防ぎましょう。



日常に軽めの運動を取り入れよう！

ウォーキングや軽めのストレッチ、ラジオ体操など、1日15～30分の軽い運動を週3回程度続けることで、汗腺の働きが活性化されます。わざわざ、運動するのは面倒だという人は、登下校で少し早歩きで歩いたり、体育の授業でしっかり汗をかくことをお勧めします。



温活食材をとりいれてみよう！

内臓から体を温めることで、自然な発汗リズムをサポートすることができます。

- ・生姜(しょうが)⇒ 体を温め、巡りを促す
- ・ネギやにんにく⇒ 発汗・代謝を促進
- ・山椒や唐辛子⇒ 軽い辛味で胃腸を温め、汗の通り道を開く



ピカ！ゴロゴロ ⚡ 命を守る心得

毎年のように落雷の事故が起きていますね。この4月、奈良の学校での部活中の落雷事故は記憶に新しいと思います。急に黒い雲が広がったり、ゴロツ！ピカッ！の音を聞いたら、落雷(雷が落ちる)する危険があると考え命を守る行動をしてください。



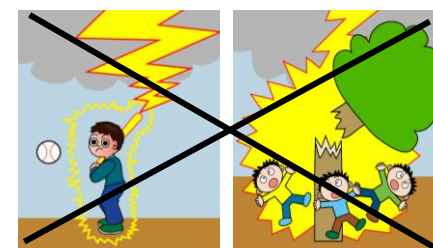
覚えておいて～「運動場」「木の下や近く」「傘さし」は危険！！

落雷による死亡事故の半数が「広く開けた場所」、25%が「木の下」で起こっているそうです。木は電気を通しにくいので、そばに電気を通しやすい人がいると、人に向かっていくそうです。雷がなっている時、木の下で雨宿りをしたり、木造の軒下にいることも危険です。また、頭より高く、バットや傘を持っていると、雷はめがけて落ちてきやすくなるそうです(フランクリンジャパンの情報より)

○安全な場所○

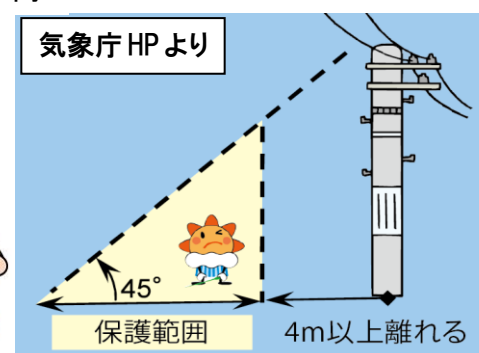


●学校内 ●鉄筋やしっかりとした木造建物の中 ●車や電車内



★安全な場所にげられない時★

右のように、物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に避難します。両手で耳を押さえ、鼓膜を保護し、お尻と膝を地面につけないよう姿勢を低くすると接地電流の被害を受けにくくなります。



幸せホルモン「セロトニン」

「セロトニン」とは別名「幸せホルモン」と呼ばれていて、心のバランスを保ち、精神を安定させてくれます。「太陽の光を浴びる」「15分以上のリズム運動」をすることでセロトニンが活発に出るそうですが、梅雨は天気が悪く、体を動かす機会が少ないですね。なので、心身の不調も出やすいとも言われています。梅雨だからこそ！朝起きたら、パッとカーテンを開けて光を浴び、制服に着替えて、学校まで元気に歩いてみましょう。学校に着くころには、幸せホルモンがいっぱいになっているかも…♡

