

# ほけんがよし 7月

藤沢市立明治中学校

2023. 7. 5

保健室 納富



湿気の多さを感じながらも、「真夏日」という言葉が天気予報で連日言われています。体調管理が難しい時期ですね。

市内では、感染症による学級閉鎖の情報があり、新型コロナや夏風邪など理由は様々なようです。明治中学校でも、のどの痛みや咳をしている人も来室しています。

学校は集団生活の場なので、一人一人の予防の意識や、体調が悪いとき無理をしないことが集団感染を予防するためにも必要です。健康観察表はなくなりましたが、朝の身体の様子をチェック（体温・1日学校で過ごせる状態か判断）をして登校しましょう。

## 気象病 頭痛つらいですね

梅雨の時期、台風の時期、低気圧による雨の影響などで、保健室には「頭が痛いです…だるいです…」とつらい表情の人が何人も来室します。「気象病」かもしれません。

「気象病」の対処法は



## ○自律神経のバランスを整えることが最も大切となります。

部活や塾、習い事などで忙しい中学生のみなさんは、この基本的な生活習慣が乱れがちではないですか？

早寝早起き、朝食を取る、適度な運動、十分な睡眠、入浴など規則正しい生活を送ることで予防になります。

以前から偏頭痛がある人は、特に、この梅雨の時期は生活習慣を見直して、意識してみてください。



## ○マッサージや温熱刺激などで内耳の血流を改善する。

気象病の一因には、内耳に存在するセンサーの過敏状態がある、と推測しています。

耳をつまんで、上下にやさしく引っ張ったり、回してみたり、温かいタオルで温めるのも有効です。

## ○鎮痛薬は、症状が出てきたな、という早いタイミングで飲むのがコツ。

もともと偏頭痛などで痛み止め、鎮痛薬を持っている人は、早めに飲むのがおすすめです。痛みがひどくなってから服用すると、効きが悪くなります。

おうちの人と相談して、かばんに入れておく等の工夫をしてみてください。

生活習慣を整え、セルフケアを行っても症状が良くならない場合は、かかりつけの内科・小児科に相談しましょう。

参考：くすりと健康の情報局 第一三共ヘルスケア

# 熱中症の5W1H

## WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

## WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



## WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



## Who? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

## WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



## How? どのように予防するの? !?

- 暑さを避ける  
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給  
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない  
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する  
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。



## 夏休みが始まります!

7月21日から長い夏休みに入ります。部活や補習などもあって、学校に来ることはあると思いますが、普段よりはすこし、ゆったり休めるときですね。

中学生の夏は今だけ。自分のやりたいこと、好きなことをみつけたり、自分のリラックス方法を見つけたり。時間はあっというまにたっていくので、計画を持って、過ごせるといいですね。

夏休み中、こまったことがあったとき、相談できる場所があります。

- 中高生 SNS 相談@かながわ  
LINE で友達申請するだけで、つながります。  
友達登録だけでもしておくといいかもしれませんね。  
月・水・金 18時～21時  
8/21～9/2の期間は毎日18時～21時
- 24時間子どもSOSダイヤル 毎日24時間  
0120-0-78310 (フリーダイヤルだからお金はかかりません)  
0466-81-8111

