



村田高校保健室

2021/7/21

いよいよ明日から夏休みですね。約1ヶ月の長い休みです。勉強に部活に遊びにメリハリをつけ、有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

生活習慣を大きく乱してしまうと、夏休み明けリズムを戻すのに一苦労します。

熱中症や夏バテで体調を崩さないためにも、規則正しい生活を送りましょう。

夏バテ対策をしよう！



夏バテとは、夏の暑さが原因で身体にさまざまな不調が起こることを総称して言います。室内と外の気温差で体温調節が難しく、体に疲れがたまったり、寝苦しい夜の暑さで熟睡できなかったりすると「だるさ」や「疲労感」などの症状が現れます。さらに、水分の摂りすぎで消化機能が低下したり、冷たい物ばかり摂取すると胃腸が冷えて胃もたれを起こし、「食欲不振」などにもつながります。そこで、夏バテ対策を4つ紹介します。できることから実践して暑い夏を元気に乗り越えましょう！

- ① 汗をかく・・・涼しい場所で1日中ゴロゴロと過ごすのは要注意です。適度に体を動かして汗をかくことで、体温調節機能を保ちましょう。
- ② バランスのよい食事・・・暑い夏はさっぱりとした簡単な食事で済ませがちですが、栄養が不足し夏バテを起こすリスクが高まります。タンパク質やビタミンB1が多く含まれる豚肉や大豆製品は、“疲労回復”に特に効果的な食品です。
- ③ お風呂につかる・・・湯船にゆっくりつかることでリラックス効果が得られ、疲労回復や質のいい睡眠にもつながります。
- ④ 冷房はほどほどに・・・出かけるときに上着を1枚持ち歩くと冷房の効きすぎにも対応ができます。また、寝るときには、朝までつけっぱなしにせず、タイマー機能を活用するなど体の冷やしすぎには注意しましょう。湿度が下がると寝苦しさはだいぶ楽になるので、除湿機能を活用するのもよいと思います。



キーワードは「U I T E M A T E」？！

夏休みになると毎年海や川での痛ましい事故のニュースを耳にします。高校生が犠牲になることも少なくありません。「自分は大丈夫！」と思っていても、いつ誰の身に起こらないとも限りません。また、目の前でおぼれている人が…という場面に遭遇する可能性もあります。そんなときのために覚えておきたい知識（キーワード）が「浮いて待て」です。なぜ最初にローマ字で書いたかという、今では世界でも認知され始め、国際的にも使われ始めているそうです。

水の中に落ちたとき、無理に泳ごうとするよりも、図のような「背浮き」と呼ばれる姿勢で助けを待つほうが、安全で効果的だとされています。また、着衣のまま水に入ってしまった場合は、浮力になったり体温の低下を防ぐので、服や靴は脱がずにいるほうがよいとされています。

⚠️ おぼれている人を見つけたら・・・ ⚠️

- ・泳ぎに自信があっても安易に救助しようと水に入ってはいけません。
- ・大声で助けを求め、緊急通報（119 or 118）しましょう。
- ・浮き輪や空のペットボトルなどの浮き具があれば投げ渡します。
- ・助けが来るまでの間おぼれている人から目を離さないようにしましょう。

あわてずに 浮いてまて！

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい



靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

海の「SOS」

海上保安庁につながります！



夏休みは
治療の
チャンス

三者面談の際に、担任の先生を通して健康診断結果票を配付しました。比較的時間に余裕のある夏休みを利用して、受診をお願いします。受診後は、受診報告書を提出してください。