

ほけんだより 6月

姫路工業高校 保健室 R7.6.2 発行

6月に入り、紫陽花が色づき始め、いよいよ梅雨の季節がやってきました。じめじめした日が続くと、なんとなく体がだるかったり、やる気が出にくかったりすることもあるかもしれません。天気や気温の変化に体も心も影響を受けやすい時期ですが、自分の心身の状態にしっかり気づいてケアしていくことがとても大切です。「疲れてるかも」と思ったら、まずはいつもより少し早く寝てみる、バランスのよいごはんを食べてみる、友だちや家族と何気ない会話をする——そんな小さなことが、体調や気分の安定につながっていきます。今月のほけんだよりには「熱中症対策」や「気象病」、「こころのセルフケア」について取り上げています。ぜひ参考にして6月を元気に乗り切りましょう。

体育大会に向けて熱中症対策を！

6月は体育大会に向けて、少しずつ気持ちが高まっているころだと思いますが、気を付けてほしいのは【熱中症】。熱中症は普段からの心がけや、生活習慣で予防することが可能です。体育大会で全力を発揮できるように今からしっかり対策をしていきましょう。

熱中症

【学校でできる対策】

- ・授業の前後や食事のタイミングなどこまめな水分補給をする
(お茶、水、スポーツドリンクなどがよりよい)
- ・活動時には塩分や糖分を含んだ水分を摂取する
- ・通気性の良い肌着を着用する



【家庭でできる対策】

- ・十分な睡眠、食事をとり、体調を整える
- ・暑さに少しずつ体を慣らす
- ・調子が悪いときは無理せず早めに休む



【こんな症状には気を付けて!!】

めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、筋肉痛、しびれ、麻痺、こむらがり、集中力・判断力の低下、自力で水分や塩分がとれない、など...

※おかしいな、と思ったら自己判断せずに保健室に来てください!!

気象病って知っていますか？



6月に入り、天気がすっきりしない日も増えてきました。みなさんは天気や気圧の変化に伴い調子を崩すことはありませんか？もしかしたら、「気象病」の可能性があるかもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で起こる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に梅雨など季節の変わり目には症状が出やすいと言われています。

症状・・・頭痛、めまい、吐き気、肩や首のこり、関節痛、耳鳴りなど

予防方法・・・十分な睡眠をとる、起床時に朝日を浴びる、栄養バランスのよい食事をとる

リラックスする時間を取る、湯船で体を温める

耳たぶをもってぐるぐる回すマッサージもお勧めです♪



症状が重くて体がしんどい、つらいなどあれば、受診することをお勧めします。

こころのセルフチェックをしてみましょう♪



以下のチェックリストを参考にして、日々の心の調子を振り返ってみませんか？

- 最近、疲れていると感じることが多い
体や心が疲れていると思ったら、まずは休むことが大切です。
- 気持ちを話す時間を持つようにしている
誰かと自分の気持ちを少し話すだけでも、心が軽くなります。
- リラックスする時間を作るようにしている
好きなことやリラックスできることに、少し時間を使っていますか？
- 十分に休養を取っている
睡眠をしっかりとして、心と体をリセットできる時間を確保していますか？



*無理せず、できることから始めてみましょう

自分の心の状態に気づくことが、セルフケアの第一歩です。できることから始めてみましょう。困ったこと、相談事があればいつでも保健室に来てくださいね。また、カウンセラーの先生に話を聞いてもらうことも可能です。利用したい場合は保健室まで申し込みをしにきてくださいね。

6月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 6月2日(月) 6月9日(月) 6月16日(月) 6月23日(月)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

※予定は学校ホームページからも確認できます。

「辛いとき」相談してみようよ

