

ほけんだより

令和8年度 兵庫県立夢前高等学校 保健室



新学期が始まり、約1か月が経ちました。進路に向けて動き始めている人もいるのではないのでしょうか？そんな時期だからこそ、知らず知らずのうちに気を張り詰めすぎて体調不良になることがあります。心と体のバランスをとることができるように、十分な睡眠時間の確保、バランスの良い食事、適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。

心の健康を考えよう



みなさんは、心の健康について考えたことはありますか？心は自分が思っているよりも意外と繊細なことがあります。自分が気付かないうちにストレスがたまっていたり、まだ頑張ることができるという無理をしすぎていたり…、さまざまな要因が引き金となって、体調を崩すことがあります。体調を崩さないためにも、自分と向き合いながら自分を大切にいきましょう。

ストレスサイン

心のストレスサイン

不安、緊張、イライラ、悲しみ、憂鬱(ゆううつ)感、無力感、採気力など

体のストレスサイン

食欲不進、痩せる、不眠、頭痛、頸痛、動機、血圧上昇など

行動のストレスサイン

消極的になる、喫煙の増加、人との関わりを避ける、飲酒、落ち着きがなくなるなど

左の図は、ストレスを抱えた際に心・体・行動に起こりやすいサインです。1つでも当てはまる場合は何らかのストレスを抱えている可能性があるため、早めの対処が必要です。ストレスを解消する方法は人それぞれ異なると思いますが、自分に合ったストレス解消法を見つけていきましょう。下の図を参考にしてみてくださいね。

おすすめのストレス発散方法

睡眠や休息の時間をとる	深呼吸をして呼吸を整える	湯船につかり入浴する	大きな声を出す
好きな食べ物を食べる	五感を使って楽しむことをする	趣味の時間をとる	日光に当たる
無理のない範囲で運動をする	自分自身を理解がある人と話す	専門家へ相談する	

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅲ度
手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーっとする	頭ががんとする(頭痛) 吐き気がする・吐く カラダがだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい	意識がない ひきつけを起こす(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真直ぐに歩けない・走れない カラダが熱い

熱中症とは、水分補給をせずに高温の環境下にさらされたり、運動をおこなったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなることで、体にさまざまな障害が起こる状態のことです。

左の図は、熱中症の症状についてまとめているものです。症状があればすぐに下の図に書かれていることを実践しましょう。

●応急措置のポイント

1. 涼しい場所へ移動する
エアコンが効いた室内や風通しのよい日かげなどに避難する
2. 身体を冷やす
ペットボトル、わき、太もものつけ根、扇風機
ペットボトルなど冷たいものを身体の太い血管にあてる
3. 水分補給をする
経口補水液 500ミリリットルを目標として、「即座に」【飲むだけ飲む】
4. 重症の場合は救急車を呼ぶ
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

5月のキャンパスカウンセリングのお知らせ

今月は、8日(金) 15日(金) 29日(金)がキャンパスカウンセリングの日です。
希望したい人は、担任の先生または保健室までお知らせください。