

保健だより

県立厚木西高校 保健室

今日から夏休みです。みなさんはどのように過ごすのでしょうか。楽しみです。高校生の夏休みは、何かに打ち込んだり、普段触れられないものに触れて考えを広げたりと、一歩大人になるためのチャンスが詰まった大切な期間だと思います。一方で、ついつい夜更かしをして生活リズムが乱れたり、そこから体調を崩してしまったりということが起こりやすい期間でもあります。みなさんには、大切な時間を目一杯味わって欲しいです。そのために、一日一日を良いコンディションで過ごしましょう！この保健だよりでは、そのための方法をお伝えします。

一回り成長したみなさんと、また二学期に会えることを楽しみにしています。

夏バテと自律神経

○「体がだるい」、「疲れやすい」、「食欲がない」それ、夏バテかも？

夏バテとは、夏の暑さによる体調不良の総称です。

夏の室内外の温度差を体を感じると、それに合わせて**自律神経**が体温を調節しようとします。それを繰り返すと**自律神経が乱れます**。

私たちの体は、自律神経によって様々な働き（体温、呼吸、心拍、消化、代謝等）が調節され、最適な状態に保たれています。そのため、最初は体温調節から始まった不調でも、自律神経が乱れることによって様々な部分に影響が及び、結果として倦怠感や疲労感、食欲不振等様々な形の体調不良を生ずるのです。

夏バテは自律神経の乱れが原因ですから、温度差以外にも要因はあります。例えば睡眠不足や発汗による水分・ミネラル不足も自律神経を乱す要因です。



○自律神経を整えよう

夏バテの原因は自律神経の乱れ。ということは、夏バテを防ぐためには、自律神経を整えることが大切だということです。ポイントは以下の通りです。

○睡眠リズムを整える

- ・朝起きたら日光を浴びる
- ・夜は室内の照明を落とす
- ・日中に活動を行なって適度に疲労する

○バランスの良い食事・こまめな水分補給

- ・不足しがちなタンパク質を摂る
- ・疲労回復にはビタミンB群を含む食品を摂る（豚肉、うなぎ、大豆食品等）
- ・野菜からミネラルを摂る
- ・水分補給は常温で

○温度差を避ける

- ・自宅ではエアコンの設定温度を下げすぎない
- ・外出先には羽織れるものを持っていく

水難事故

今年はコロナも明け、川や海にレジャーに行く人も増えるのではないのでしょうか。その際注意が必要なのが水難事故です。せっかくの楽しい時間は楽しいまま思い出に残したいですね。

○川の場合

○自分が流されたら

- ① 立とうとしない
足がつきそうな場所でも、浮くまたは泳ぐ
- ② 元いた場所に戻ろうとしない
無理に流れに逆らわない
- ③ 流れの穏やかな場所へ
「フェリーアングル」を意識しながら、浮いてまたは泳いで、流れの穏やかな場所に移動する

※フェリーアングル

流れに対し上流側に斜め45°程度の角度をとることによって、自分の推進力と流れの力が合力となり、効率的に移動することができる



出典/河川財団「水辺の安全ハンドブック」 Illustration/山下 航

○他人が流されたら

リスクの低い救助方法を優先して選択

危険度別救助法 6のレベル

危険度レベル	レベル	救助方法	説明
主に陸上	Level 1	声をかける	声がかけて安全な場所へ指示・誘導
	Level 2	浮くものを投げる	浮き輪や浮環などの浮力体を投げる
	Level 3	スローロープ(スローバッグ)や長いものを使う	浮く素材のスローロープ(スローバッグ)を使ったり、棒等を差し伸べる
水上・水中	Level 4	浅瀬をチームで渡る(ひざ下以下の水位)	ひざ下以下の水位の場所を、浅瀬横断の手法を用いてチームを組んで渡る
	Level 5	ボートを使う	カヌーなどを用いて水上からアプローチする
	Level 6	泳いでいく	泳いで要救助者に近寄る

参考文献：水辺の安全ハンドブック/公益財団法人 河川財団

○海の場合

○自分が溺れそうになったら

- ・ 浮いて待つ
海水の場合は体が水に浮くので慌てずに浮く
- ・ 「助けてサイン」を出す
片手を左右に大きく振るのがサインです。浮いていられる場合にはサインを出しましょう。バランスを崩して沈みそうな場合には浮いて待ちましょう

○他人が溺れていたたら

- ・ まずはライフセイバーに助けを求める
- ・ 119番通報
- ・ 周りの人にも助けを求める。一人で飛び込んで助けに行かない
- ・ 空のペットボトル等、浮くものを投げる
- ・ 近くにAEDがある場合には準備を

参考文献：ウォーターセーフティガイド/海上保安庁



夏休みを利用して受診しよう

4月からの健康診断が終わりました。検診の結果、校医さんから受診を勧められた人には、これまでに「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しています。まだ受診をしていない人は、時間の取りやすい夏休みがチャンスです。

病気が見つかるなら早いに越したことはありません。また、「たぶん大丈夫」と思っている、その「大丈夫」を確かめるためにも受診をお勧めします。

受診したら、お知らせと一緒にいる「受診報告書」を保健室まで提出してください。身も心も万全の状態です。二学期を迎えましょう。