



令和3年8月27日
大村高校 保健室



8月も下旬となり、夏の疲れからか、体調を崩す人が多いように感じています。夏の季節は、室内外の気温差に体がさらされるため、体も脳も疲れます。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大切です。そのためには必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えましょう。

新型コロナ感染状況も悪化しています。長崎県には、まん延防止等重点措置が適用されました。改めて毎日の生活を振り返り、感染予防に努めましょう。

夏バテ防止は自律神経がカギ!

自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

A 暑くて汗をかく



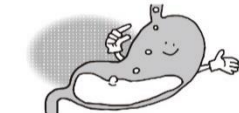
B ペンを握る



C 口に入れた食べ物を噛む



D 食べ物を胃に送って消化する



E 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい

ぼーっとする

食欲がない

やる気が出ない

おなかの調子が悪い



夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

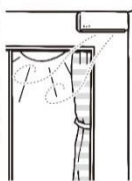
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を放散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の動きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味か?

と思ったら

自律神経を
セルフケア



- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテしないように毎日、元気に過ごしましょう!!

保健室からのお知らせ

治療・受診は、 終わりましたか？

1学期に行なった健康診断で、「治療が必要」というお知らせをもらった人は、早めに病院へ！！

7月の空気（二酸化炭素濃度） 検査の結果

*基準値1500ppm以下

	令和3年1月		令和3年7月
教室①	1200ppm	職員室	400ppm
特別教室	3400ppm	教室②	800ppm
特別教室	800ppm	教室③	1200ppm

7月（冷房の季節）の教室は、窓の開放が10～20cm開放。常時換気されているため、冷房稼働時も二酸化炭素濃度は正常範囲内でした。冷房の季節も換気を心がけましょう。

教室の空気は1時間閉めきると、二酸化炭素濃度は基準値を超えた値になります。二酸化炭素濃度が高いと、授業への集中力も低下させます。学習効率を上げるためにも換気を心がけ、環境を整えましょう。

夏のちょい足し オススメ4っ

カレー味

をプラス

カレーの香辛料は、体にこもった熱を汗で発散させてくれます。また食欲を高めてくれるので、夏バテ予防になります。

しょうが

をプラス

しょうがの香りは食欲を高めてくれます。また胃腸の働きをよくして、消化不良を予防するので、薬味でちょい足しはオススメ。

梅干し

をプラス

酸っぱさのもとクエン酸が、疲れの原因になる乳酸を体の外に出してくれます。抗菌作用もあるので食中毒の予防にも。

キムチ

をプラス

キムチに含まれる乳酸菌が腸の環境を整えてくれます。腸が健康だと免疫力も高まり、夏バテの予防もバッチリ！

体育祭に向けての 体調管理は大切。

練習や準備等で忙しくなる前のこの期間、体調を万全にしておきましょう。体調を崩したりケガをしたりしないよう、しっかり睡眠と休養を取りましょう。

冷房で冷やしすぎに注意！

汗を吸収しやすい
パジャマ！



2～3時間後



寝る2～3時間前に入浴！

*こまめな手洗い、うがいなど日頃の生活でできる感染症対策を徹底しましょう！！

気温より体温が大事？



気温が高くて暑い夏——。ところで、人は何℃まで耐えられるのでしょうか？

日本での観測史上最高気温は41.1℃※。少しの時間なら50℃くらいまでは生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は、外気温に影響されて大きな差が出ることがあるようなので、注意が必要です。



※静岡県：2020年8月17日、埼玉県：2018年7月23日