

元気だより 5月号

令和2年5月21日 岡山県立水島工業高等学校 保健室

健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まって2ヶ月半、臨時休業に入ってから1ヶ月が過ぎました。みなさんお家ではどのように過ごしていますか？休みが続き、生活習慣が乱れていませんか？6月からの学校再開に向けて、しっかり生活リズムを整えていきましょう！

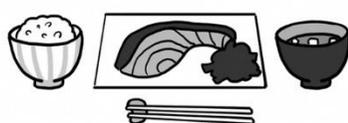
★早寝して毎日決まった時間に起きる

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。



★毎日3食きちんと食べる

特に朝ごはんは大切です。ごはんやパンを中心に、栄養のバランスの良い朝ごはんを。難しいときは、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



★朝、決まった時間に排便をする

朝ごはんをはじめ、食事をとった後は排便しやすくなります。我慢せず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

★継続して適度な運動をする

風間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。また、気温も高くなってきているため、軽めの運動をして体を暑さに慣らしていくことも大切です。ただし、無理をせず、今は場所や時間を考えて運動をしましょう。



★身だしなみ・身の回りの清潔を心がける



★ストレスの発散を心がけ、上手にリラックス♪

ゆっくりお風呂に入る

好きな音楽を聴くなど自分が「こうすると落ち着く」と思うことをする など



タバコのギモン～5月31日・世界禁煙デー～



Q. どんな害があるの？

A. タバコに含まれる有害な化学物質は約200種類。主なものは…
ニコチン：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける
タール：発ガン物質が多く含まれている
一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する
…などの害があります。



Q. どうしてやめられないの？

A. ニコチンの依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足で『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。また、習慣的に吸っていると、ニコチン濃度に関係なく反射的に吸いたくなってしまふようになります(心理的依存)。



Q. 周りの人にも影響がある？

A. タバコの煙には、主流煙(吸い口から出る)と副流煙(先から出る)があります。副流煙はタバコを吸わない人も、誰かが吸っていれば自然に吸い込んでしまいます(受動喫煙)。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は副流煙のほうにより多く含まれています。服などにつくヤニの臭いもいいものではありません。



Q. 少しだったら大丈夫？

A. 「ニコチンやタールが軽いタバコで、1回だけなら影響が少ないし、すぐやめられそう」などと考えがちですが、もし、それで満足できなかったら？ また、喫煙習慣のある人が軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増え、健康への悪影響が逆に増えてしまう場合もあるそうです。

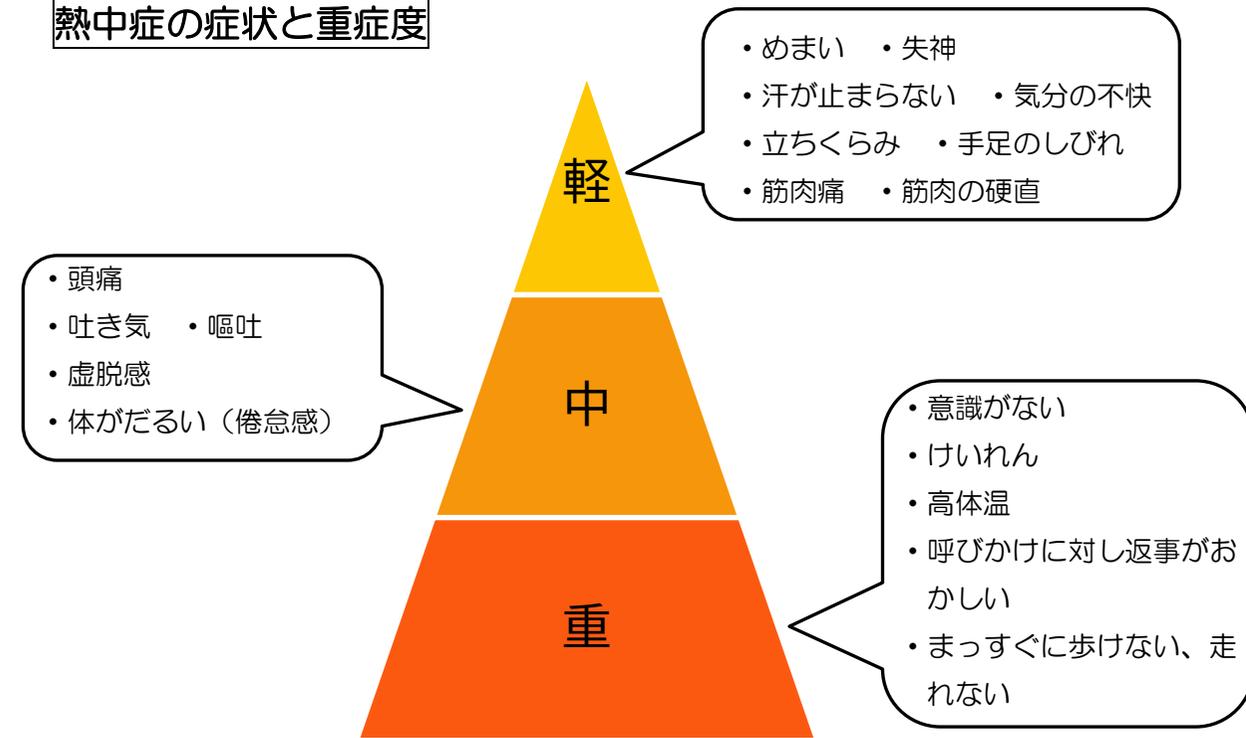


日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。また、タバコは、「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出さずきっかけになる可能性も指摘されています。

熱中症に気をつけよう！

5月に入り、だんだんと暑い日々が続いていますね。みなさん、「熱中症」という言葉はよく聞いたことがあると思います。ですが、「まだ夏でもないのに熱中症になるわけないよ～」と思っているそのあなた！要注意です。実は、だんだん暑くなる5、6月でも熱中症になる可能性は少なくありません。岡山県では、昨年の5月に気温30度を超える真夏日が3日間、6月は7日間ありました。特に、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で学校が休業となり、体育や部活動もできておらず、外出自粛の日々が続いています。そのため体が暑さに慣れておらず、体力も低下している可能性が大いにありますので、特に気をつけましょう。ここでは熱中症対策等について紹介します。しっかり確認して各自で予防をしましょう！

熱中症の症状と重症度



正しい水分補給を考えよう！水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK。甘い飲み物は糖分の取りすぎになります。

激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

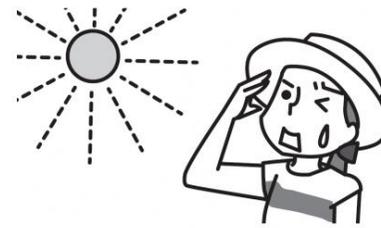
Q. いつ飲めばいいの？

A. 「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！既に水分が足りない状態です。のどが渴く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



屋外ではこんなときに注意！

☀️ 気温が高いとき
(急に暑くなってきたとき)



💧 湿度が高いとき



💧 水分をとっていないとき



他にも、朝ごはんを食べていなかったり、寝不足だったり、体調が悪かったりするときも要注意！

屋外の条件+屋内ではこんなときに注意！

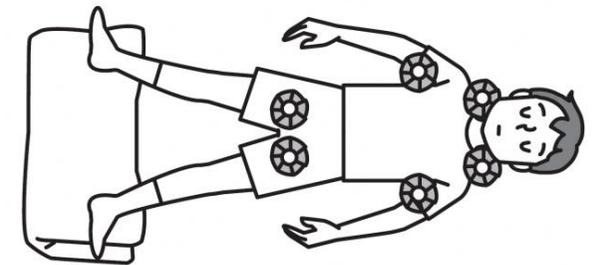
🌀 風通しが悪いとき 🌡️ 室温が高いとき

寝ているときは暑さに気づきにくいので気をつけましょう。エアコンや扇風機を使ったり、寝る前に水分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう。



熱中症かな？ と思ったときは

- ・風通しのいい場所（日陰など）で休憩する
- ・首や腋の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む



熱中症にならないために大事なこと

- ・暑いときや湿度の高いときには無理をしない
- ・運動はなるべく涼しい時間帯にする
- ・風通しのいい日陰でこまめに休憩をとる



その他

- ・こまめに水分補給をする。塩分も忘れずに！
- ・調子の悪いときには無理をしない
- ・屋外では、できる限り帽子をかぶり、薄着にする
- ・心身に不安を感じたら、早めに教員に申し出る

