

ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部

2022年6月13日

6月になりました。梅雨の時期ですね。雨や曇りの日が多くなり、日差しがあまり出ないため、ついつい水分補給を忘れてしまいがちです。マスクをつけているとマスク内の湿度が上がって喉の渇きに気づきにくくなります。「大丈夫だろう」と油断していると気付かぬうちに脱水症になっているかもしれません。また、14日から懇談会が始まります。部活をしている生徒は部活の時間が長くなるため、要注意です。

脱水症に注意！！

【脱水症とは】

脱水症は、体内の水分とナトリウム（塩）が不足している状態をいいます。

症状には、集中力の低下、頭痛、微熱、立ちくらみ、食欲がない、手足の痺れなどがあります。

「なんとなく元気がない」「ぐったりしていて反応が鈍い」といった様子が見られた場合は、脱水症を起こしている可能性が高いため、すぐに先生に知らせましょう。



【脱水症にならない3つの対策】

① こまめに水分補給をしましょう！

水やお茶で水分補給をするのも良いですが、塩分が含まれていないので、経口補水液や塩分が取れるものを準備しておくことが大切です。

喉が渇いてからではなく、

1時間に1回は必ず水分補給を行いましょう。



部活をしている生徒は…

- ① 部活の30分前までに水分を取ろう！（取り過ぎ注意）
- ② こまめに水分補給をしよう！（15分に1回がベスト）

② 普段から汗をかきましょう！

適度に運動をして汗をかいたり、シャワーだけで済ませずお風呂に浸かったりして普段から暑さからからだを慣らしておくことで、スムーズに体内の熱を外に逃がすことができるようになります。

③ 冷房に頼りすぎないようにしましょう！

冷房を使用する時は設定温度を高めにしたたり、室内に外気を取り入れたりしましょう。軽装を心がけて、通気性の良い服装にするなどの工夫をすることが大切です。

“気象病”って知っていますか？

先週から天気が不安定になり、保健室には偏頭痛や体調不良の生徒が増えました。雨の日は気分が落ち込む、天候の変化で体調が悪くなるといったことはありませんか？もしかしたら、その症状は“気象病”かもしれません。

【気象病とは】

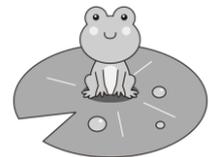
気圧、気温、湿度などの天気の変化によって自律神経が乱れることで起こる体調不良のことを言います。「内耳」という部分で気圧の変化を感知して、その情報が脳に過剰に伝わることで自律神経の不調につながっています。

-気象病の症状-

- 頭痛
- 倦怠感
- めまい
- 肩こり/首こり
- 関節痛
- 不安感
- 目の痒み
- 喘息
- 耳鳴り など



気圧の変動を確認できるアプリもあります。自分がどのような時に体調が悪くなるのかを記録することで、気圧と自分の体調の関係が分かるかも？



【改善方法】

① 自律神経のバランスを整える

→生活リズムを整える、朝食をきちんと摂る、十分な睡眠、適度な運動など

② 耳まわりの血流をよくする

●やってみよう！



- I. 耳を軽くつまみ上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- II. 軽く引っ張りながら、後ろにゆっくり5回まわす
- III. 耳を包み込むように折り曲げて5秒キープする
- IV. 耳全体を掌で覆い、ゆっくり後ろに円を描くように5回まわす

★改善することや予防することはもちろんですが、症状が出た時は無理をしないことも大切です。自分に合った薬を見つけ、自分の体を知り、天気による痛みや不調と上手に付き合っていきましょう。