

保健だより 5月



こんにちは。生徒保健委員会です。新学期に入り1か月が過ぎましたがみなさん学校生活は小慣れましたか？中には部活や勉強で、すっかり疲れている人やストレスを抱えたりしている人がいるかもしれません。また5月はだんだんと気温が高くなり、熱中症の出はじめの時期にもなります。

大分県立玖珠美山高等学校

5月担当 2の4

佐藤 瑠音

時枝 旺雅

今回の保健だよりは、ストレスと熱中症について書きました。是非読んでください。

◆ ストレスのことを考え、心と体を休めよう！



ストレスって何？ → 心にかかるプレッシャーのこと。ストレスは誰でも持っているものです。

ストレスが病気の原因になる?!

- うつ病
- 摂食障害
- 不眠症
- 潰瘍性腸症候群
- 自覚神経調整症
- 胃潰瘍



ストレス解消法はどうしたらいい？

- 体を動かす
- 深呼吸をする
- いろいろなことをメモに書いて破る
- 音楽を聴く
- 日記をつける



心と体が疲れていると思ったら...

- 早めにゆっくり休む
- 気分を変えることをする
- ホットになる時間を大切に
- 「みんな同じ」気持ちを楽にする
- 友達に話してみる
- 気分転換の方法を見つける

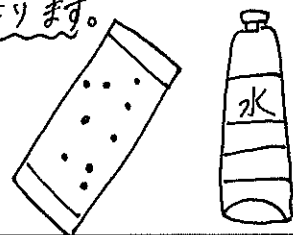
◆ 気をつけよう！ 熱中症！

「5月は、まだ朝と夕方涼しいから大丈夫」と思っていないませんか？ この時期は急にまた突然暑くなります。暑さに小慣れていないときなどに熱中症は起こしやすくなります。

注意が必要な日はどんな時？ →



- * 日差しが強い日
- * 風が弱い日
- * 湿度が高い日



熱中症を予防するには？ →



- * 睡眠は6時間以上とろう。
- * 朝食をしっかりとろう。
- * こまめな水分補給... 1日2L飲もう。
- * 調節しやすい服装... 脱いだり着たり出来るよう準備しめ！



温度基準	注意すべき生活活動	注意
危険 (31℃以上)	全ての活動で起こる可能性がある	運動を中止する
厳重警戒 (28~31℃)		必天下を避け、室温上昇に注意
警戒 (25~28℃)	熱中症の危険が増す	運動や作業の際にこまめに水分を補給する
注意 (25℃未満)	熱中症になる可能性がある	危険なほどは低いが、暑しい運動、作業には発生する恐れがある

環境省のHPをみて毎日、私たちが生活している場所の熱中症の指数が3時間ごとにわかります。調べてね！