

保健だより

3年保健委員会
令和3年7月21日発行

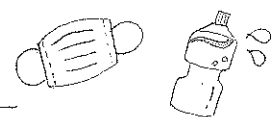
5月に熱中症予防対策講演会をして頂いた 大塚製薬の松田先生より、皆さんの質問に対する回答を頂いているので、その一部を紹介しま

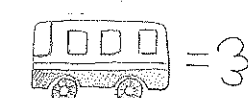
Q.汗が出る人と出ない人の違いは?

A 汗をかくことに慣れているかどうかがポイントが挙げられます。運動や風呂など、日常的に汗をかく習慣がある人は汗をかきやすく、体温調節機能が高まります。汗をかかない人は熱中症になりやすいため、注意しましょう。

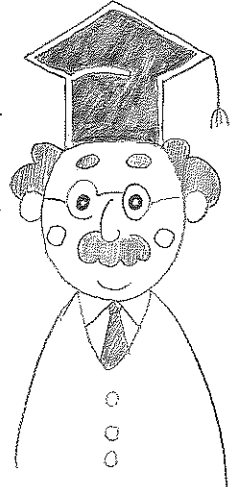
Q.熱中症予防とコロナ対策はどちらが優先される?

A これは、状況によつて判断が異なります。

例1 暑い日に外でマスクをつけて過ごす  マスク内の湿度が高くなり、のどの渇きを感じにくくなるため、水分補給がおろそかになり熱中症のリスクが高まります。外では密にならないため、周りの人がいなければマスクを外すなど、熱中症対策に努めましょう。

例2 バスや電車内にいる  この場合は密が予想されるため、コロナ対策が優先されます。水分補給などは乗車前に済ませておき、車内ではマスクを着用し、会話を控えましょう。

水分補給の際には、塩分が0.1~0.2%含まれるスポーツ飲料などが望ましいが、砂糖も多いので、普通の水やお茶を飲んで口内を洗い、虫歯予防にも努めよう! 日本スポーツ協会HPにも資料や動画がたくさんあるよ! 1度開いてみてね 😊



思春期に多い起立性調節障害

○ 起立性調節障害(OD)とは?

↳ 起き上がったときに脳や全身への血液循環がうまくいかず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気のこと

○ 症状は?

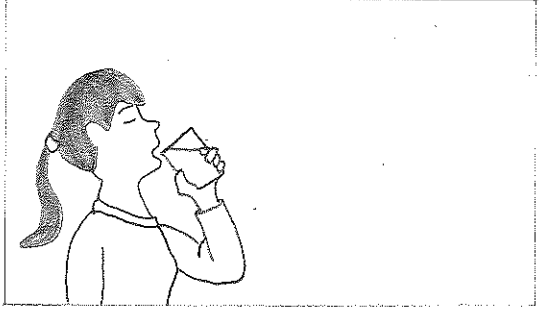
↳ 朝起きられない、めまい・立ちくらみ、倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、頭痛など

○ チェックポイントは?

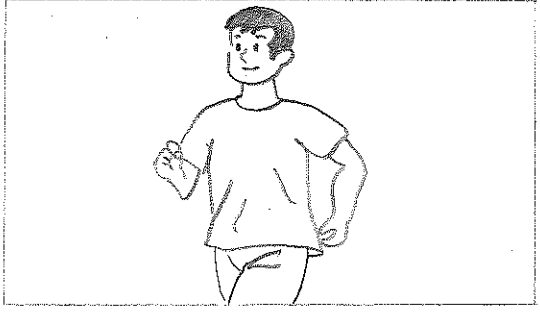
- 立ち上がったときにいきなり失神したことがある
- 長時間座ってから立つと立ちくらみをよくする
- 授業中にイライラしたりソワソワする
- 朝なかなか起きられず学校に行く気が起きない
- 昼間に眠くなり、夜になると目が覚める

チェックが多い人は気を付けよう!

○ 日常生活の注意点!



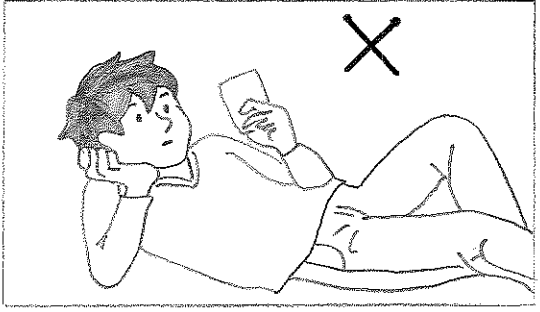
• 水を多めに摂取!



• 毎日30分程度の歩行!



• 規則正しい睡眠を!



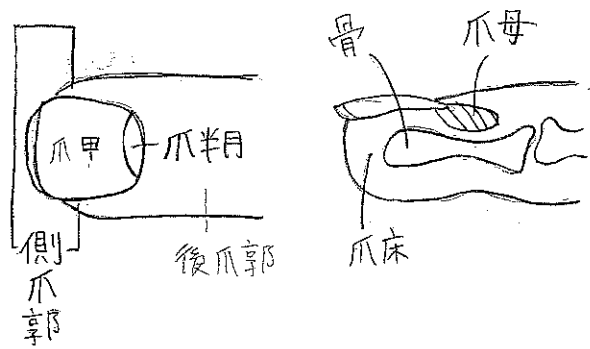
• 寝るべりスマホ・テレビをやめる!

10代から
増える!?

足の爪トラブル 陥入爪

皆さんは、足の爪の切り方を意識していますか？
爪の端が短い状態で圧迫されると、陥入爪が起こって足の指が傷つき
細菌に感染しやすくな、て傷が悪化することもあります。
この陥入爪は、活動量が多い高校生の年代から増えていきます。
そのため、爪の切り方や靴の選び方に注意をするようにしていきましょう。

～爪の構造～



爪は毛と同じように皮膚が特別な形に分化したものです。

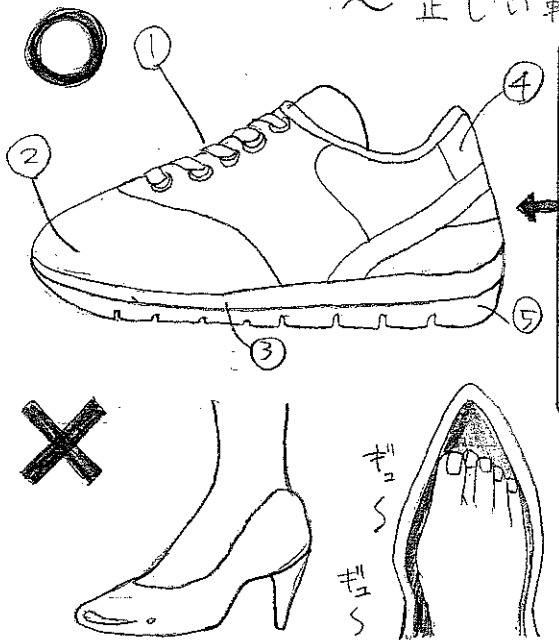
～足の爪のケア～



爪甲の先端をまっすぐに切り、
とがった部分がないように整えよう!



～正しい靴選びのPOINT～



- ① 靴のゴムやベルトで調整でき、足の甲を押さえられる。
- ② 足先の形が合っており、先端に適度なゆとりがある。
- ③ 靴底が安定し、足指のつけ根で曲がる。
- ④ かかとをしっかりとサポートする。
- ⑤ ヒールの高さは2～3cmまで。

※ 高いヒールや先の細い靴化、サイズの合わない靴は足を圧迫して、陥入爪になりやすいので避けます。

スクワット



- 1 背中からお尻は一直線に保つ
- 2 太もものライニは床と平行に
- 3 膝はつま先の真上に

《スクワット》
← POINT

《呼吸法》

- しゃがむ
↓
息を吸う
- 立ち上がる
↓
息を吐く

家の中でも手軽にできるよ!

「筋トレ」

新型コロナウイルス感染症で
外出や、運動の機会が減っている
のを補うため、家の中でもできる
筋力トレーニングを紹介します。
筋力トレーニングは運動能力
を向上させるだけでなく姿勢の
安定や熱を生み血行を良くして
体温を一定に保つなどの全身
の健康を維持する
効果もあります。

注意

- クールダウンをする。
- こまめに水分補給。
- 適度な回数で。

マシもやってみるのじゃ!



ヘルシー博士