ほけんだより 7月

小林中学校　保健室
令和２年　７月号



学校が再開してから１か月が経ちました。最初は、生活リズムの変化や勉強・部活動での疲れで、身体がだるいなと思う人が多かったと思います。今はどうでしょう？慣れてきましたか？

最近、また新型コロナウイルスの感染者数が増えてきました。栃木県も数名ずつ増えてきていますね。学校でも引き続き感染症予防を行っています。みんなで協力し合って予防活動をしていきましょう。

また、今年の夏休みは少し短くなってしまいましたが、あと１か月頑張って、晴れ晴れした気持ちで夏休みを迎えましょう。

７月の保健目標

夏を健康に過ごそう！

毎年夏に心配されるのは、「熱中症」です。今年の夏は夏休みが短くなったため、特に暑い時期を学校で過ごさなければいけない状況になりました。熱中症にならないためには、いくつか気をつけなければいけない点がありますが、規則正しい生活をすることが一番大切です。朝食の欠食や睡眠不足は熱中症の要因になります。自分の生活習慣を見直してみましょう。

熱中症 声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…



体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

熱中症 今日の危険度チェック

環境は…

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった



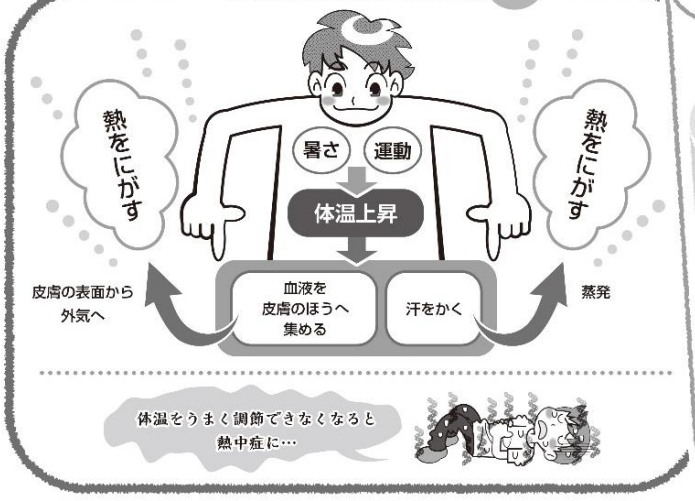
身体面は…

- ☐ カゼ気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はきちんととっているか？
- ☐ 運動を普段からしているか？（久しぶりではないか？）



当てはまる日は気をつけよう！

熱中症 熱をにがすポイントは 汗



汗をだすには 水分補給が大事！



知ってる？ アイスクリーム頭痛



冷たいアイスクリームやかき氷を食べて、頭が**キーン！**そんな経験はありませんか？　これには**「アイスクリーム頭痛」**という医学的な病名がついているのです。

いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違って脳が感じるために起こると考えられています。**ゆっくり食べると予防できる**そうですよ。

でも、毎日冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので要注意！　胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまいます。

夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。



新型コロナウイルス対応について



ほけんだより６月号でも紹介しましたが、小林中では校舎内の消毒作業やソーシャルディスタンスを保った学校生活を送るように呼びかけを行っています。今月も先月同様、全校生徒・職員協力して新型コロナウイルス対応を行っています。

少しずつ制限が解除されてきましたが、まだまだこの状況は続くと考えられます。生活しにくい環境ですが、元の生活に戻れる日が一日でも早く来るように、みんなで協力し合いましょう。

また最近は暑くなり、マスクをしていると息苦しさを感じると思います。冷感マスクや通気性の良いマスクが販売されていますが、運動時のマスクの着用は身体に対して悪い影響を及ぼします。今回、運動時のマスクの着用はどんな危険が潜んでいるのか、少しまとめたので読んでみてください。

～運動時のマスク着用の危険～



危険１　熱中症

人の身体は呼吸をして冷えた外気を体内に取り込んだりして体温を調整しています。マスクを着けた状態ではマスクの内側に熱がこもり、呼吸をしても暖かい空気しか取り込むことができません。そのため、体温調節がうまくできず、身体に熱がこもり、熱中症になるリスクが高くなってしまいます。

危険２　脱水

人の身体は一日で便や尿、呼吸の空気や皮膚などから普通に生活しているだけで水分を排出しており、水分量はおおよそ２Ｌともいわれています。この排出される水分量は汗をかくとさらに増加するため、夏場や運動時はより体内から排出されます。

水分量の排出が増えた分、多くの水分を補給しなければいけませんが、マスクをしているとマスク内の湿度が高くなるので、のどの渇きが感じにくくなります。すると、気づかないうちに身体から水分が失われてしまい、脱水症状になってしまう可能生があります。

危険３　筋力低下による脱水

外出自粛や学校休業により、みなさんの運動量は普段よりも少なくなっていませんでしたか？それにより、心肺機能や筋肉量の低下が考えられます。このような状況でマスクを着用して運動すると、運動による身体への負担が大きいです。また、筋肉には水分を貯蔵する機能があるので、筋力低下による脱水も心配されます。

スポーツ庁では、「体育の授業において、軽度な運動を行う場合や児童生徒がマスクの着用を希望する場合は、マスクの着用を否定するものではないこと。ただし、運動時には N95 マスクなどの医療用や産業用マスクではなく、家庭用マスクを着用するよう指導すること。」とマスク着用時の注意点が記載されています。

また、「マスクの着用時には例えば呼気が激しくなるような運動を行うことを控えたり、生徒の呼吸が苦しい様子が見られる場合は必要に応じてマスクを外し、他の生徒との距離を 2m 以上確保して休憩するよう指導すること」と記載されています。

小林中では、体育の授業や部活動中、昼休みに外で遊ぶ際は、熱中症対策としてできるだけマスクは外すよう指導しています。

運動時だけでなく普段の生活の中でも、マスクの着用による熱中症等は起こる可能生があります。こまめな水分補給はとても大切です。また、少しでも息苦しさを感じる際にはマスクを外して良いので、自分の体調を第一に考えながら生活していきましょう。