



R4.7.25  
厳木高等学校保健室  
夏休み号

いよいよ明日から30日間の夏休みに入ります。梅雨が明けてからも毎日湿度が高く、ジメジメムシムシした日が続いています。この厳しい暑さで体調を崩しやすくなり、保健室は頭痛や吐き気を訴えて来室する人が多かったように思います。現在、新型コロナウイルス感染症は再び猛威を振るっていますし、熱中症で救急搬送される人も多いようです。夏休みは、新型コロナウイルス感染症・熱中症共に予防が必要となります。マスク着用のメリハリ・水分補給のタイミングなど適宜気を配りながら充実した夏休みを過ごしてくださいね。夏休み明け、元気に会いましょう！



### 安全で健康的な夏休みに！！

#### ★冷房病について

冷房病（クーラー病）は、冷房の効いた部屋に居続けたり、冷房で涼しい場所と屋外などの暑い場所を頻繁に行き来したりすることで起こります。からだの自律神経、中でも体温を調節する『交感神経』と『副交感神経』のバランスが崩れ、以下のようなさまざまな体調不良が現れます。

**主な症状** 疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、月経不順、食欲不振

対処法・予防法としてはまず、冷房を調節して室内と室外の気温差をなるべく小さくすることや、冷風がからだに直接当たらないようにすることがあげられます。また、お風呂でぬるめの湯にゆっくり入って温まることや、軽い運動を習慣的に行って体温調節機能を刺激することも有効とされています。

残暑とは名ばかりの、まだまだ厳しい暑さ。ご家庭でも引き続き体調管理に取り組んでいただければ幸いです。



#### ★〇〇しすぎに注意！！

### 夏の生活を見直そう 体調を崩しやすい 〇〇すぎ に気をつけて！

冷たいものやあつさりしたものばかり  
**とりすぎ** → 胃腸の冷えや栄養不足に注意！

クーラーの設定温度が  
**低すぎ** → 外気温との差に注意！

体を動かさず  
**だらだらしすぎ** → 運動不足に注意！

遅い時間まで  
**夜更かしすぎ** → 睡眠不足に注意！

★生活リズム崩さないで！！しっかり寝る！！

**睡眠の常識** これってあってる？

眠くなくても、時間がきたら寝床に入る

✕ 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。

寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ

○ 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。

昼寝をすると夜眠れなくなる

✕ 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響がでるのでダメ。

夏休みは寝坊できるので夜ふかしもオッケー

✕ もちろんダメ！夏休みも早寝早起き！

★困ったときは・・・

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



～保護者の方へ～

三者面談時に、本年度の健康診断結果をお渡ししました。ご家庭でお子様と結果の「見直し」をしていただき、受診・治療が必要な人は夏休み中に受診・治療をお願いします。すぐに受診し異常がなければ不安を抱える時間を減らせます。また、もし治療が必要とわかった場合も早期発見・早期治療で症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まります（特にむし歯）。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休みを利用してしっかり体のメンテナンスをしていただけたらと思います。

- 夏休み中はクラッシュー健康観察配信はありません（登校日はあります）が、毎日の検温等、体調管理をしましょう。



★SNSトラブルに注意！！

**SNSの「ルール違反」大丈夫？**

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない『うわさ話』をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！