



# 保健だより

雄物川高等学校  
令和2年8月

あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏休みは遠出もできず、家でゆっくり過ごした人も多いと思いますが、今の世の中ウイルスがどこに潜んでいるか分かりません。長期休みを挟んで少し気持ちが緩んでいるかもしれませんが、学校が始まった今こそしっかり感染症予防対策を行ってほしいと思います。感染拡大を防止するためには、一人一人の意識が大切です。7月の保健だよりでもお知らせした5つのこと（①マスクの着用、②こまめな手洗い、③毎朝の検温・健康チェック、④3密の回避、⑤換気）を、今後も継続していきましょう！

## ～皆さんへお願い～

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続いている場合は登校を控え、自宅にて経過観察をお願いします。その場合は学校へ必ずご連絡ください。
- 登校する際は、マスクの着用をお願いします。
- 熱中症対策として、水やお茶などを多めに持参してください。そして、のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を行ってください。
- ※マスクをしていると、のどの渴きに気付きにくいので脱水に注意してください。

## ペットボトル症候群にご注意を！

### → 正式名称は「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトosis」

糖を含む清涼飲料水（ソフトドリンク）を大量に飲み続けることにより、血中の糖濃度（血糖）が上がり、それを正常に戻すために水分がほしくなり、このときさらに清涼飲料水を飲み続けることで高血糖が続く悪循環のことをいいます。10～30歳代で突然発症することが多く、口の中が乾く、体のだるさや急激な体重減少、吐き気や腹痛を生じ、意識がなくなることもあります。

水分補給には、水やお茶を、汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクを飲みましょう。

## 清涼飲料は水代わりに飲まないで！

### 耳鼻科検診についてのお知らせ

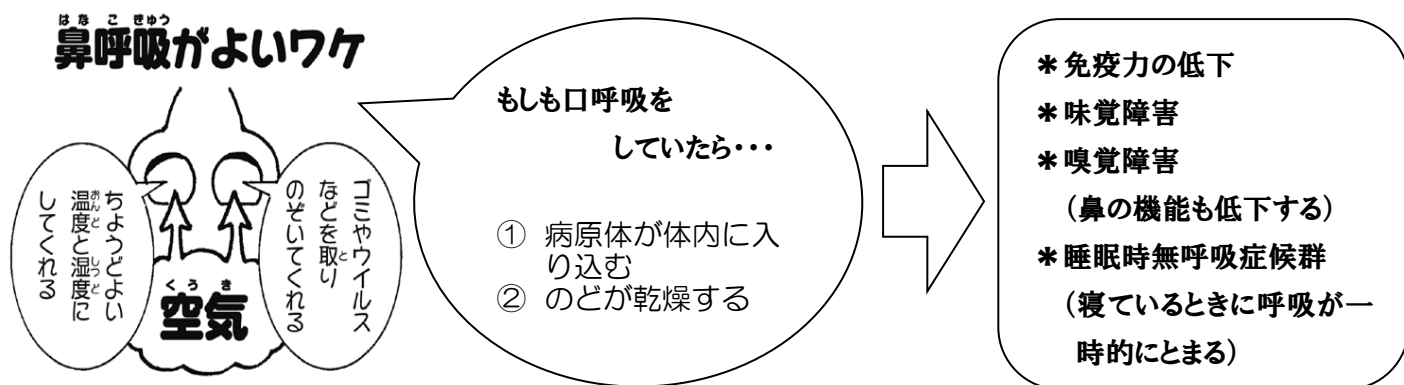
<耳鼻科検診> 8/26（水）13:30～ 1年生全員、2・3年生有所見者

- ☆前日は耳掃除を奥までやりすぎないこと。
- ☆対象者は必ずマスクを着用すること。
- ☆担当医がマスクをずらしながら診察するため、自分でマスクは外さないこと。



# 8月7日は「鼻の日」でした！！

みんなは普段どっちかな？鼻呼吸？それとも口呼吸？・・・実は、口呼吸は危険なんです！！



## 夏バテしていませんか？

- 眠れない、目覚めが悪い
- アイスや清涼飲料水など冷たい物をとることが多い
- 食欲がわかない
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている
- だるい感じが続く
- やる気が出ない
- 下痢や便秘の時がある

夏バテの原因の1つは、自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には、活動するときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経があります。この2つのバランスが崩れると、夏バテの症状が出てきます。具体的には、気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。また、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も危険です。体が冷えきって血行が悪くなり、内臓の働きが悪くなります。

### ☆夏バテを解消するために☆

- ① **バランス良く食事をとる**・・・暑いからといって冷たい物や水分ばかりとっていると栄養が偏ってしまいます。
- ② **早めに寝るようにする**・・・睡眠不足だと疲れがなかなかとれません。
- ③ **エアコンの効いている部屋での過ごし方を考える**  
・・・屋内と屋外の気温差があまりないようにエアコンの設定温度を調節し、気付かないうちに冷房で冷えている体を温めるために、湯船にしっかり浸かりましょう。

### ～今読んでいるあなたへ～

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。とくに思春期をむかえたみなさんはたくさんの壁に直面し、様々な悩みを抱えていることでしょう。しかし、悩むということは生きていく上で当然のこと。そして、みなさんは1人じゃありません。その悩みや心配事が気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、お友達や周りにいる先生方に話してみましょ。誰かに話すことによって、「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。自分の中だけでため込んでしまうと、ポジティブに考えられなくなります。誰かに「相談する行為」自体が、不安をたちきってくれることもあるのです。誰に相談すればいいのかわからない、友達には話づらいというときは、ぜひ保健室の存在を思い出してくださいね。

