

ほけさんだより 9月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年9月第2号 (Vol.11)

9月に入っても日差しが強く、気温の高い日が続いています。
すでに風邪を引いたり、なんとなく体調が優れないと訴える人も多いようです。
こころもからだも元気に過ごすために、日常生活のあり方に留意しましょう。

ココに注意！！

- エアコンと外気の差が大きいと身体に大きなストレスがかかります
 - ・ エアコンの温度や湿度を上手に調整し、冷えすぎないようにしましょう。
- 睡眠不足は大敵です！
 - ・ 夜は「その日のうち」に眠りましょう。
 - ・ 就寝前に温めのお湯にゆっくりつかりましょう。冷えを改善し、リラックスできます。
 - ・ 就寝の3時間前には食事を終わらせましょう。
 - ・ 夕方4時以降はカフェインを多く含む飲食は避けましょう。
 - ・ 就寝前のスマホやタブレット、パソコンやテレビの画面視聴は睡眠に大きな悪影響を与えます。就寝の1時間前には画面を見ないように努めましょう。



こんな人はデジタルデトックスが必要かも・・・

- 栄養バランスを考えて食事を取りましょう
 - ・ お手軽な食事は栄養のバランスが偏っているものが多いようです。
1日3食、たんぱく質やビタミン、ミネラル、糖質（炭水化物・食物繊維）などのバランスを考えて食事を取りましょう。

体育大会に向けて

長期予報によると、月末まで平年よりも気温は高めだそうです。熱中症には要注意です！
自己管理が最も重要となります。当日だけではなく、事前の体調管理にも十分留意してください。
そして、1学期で運動部を引退し、その後あまり運動をしていないような方々は要注意です。
運動部で活動していたときと同じイメージでやると、けがをしたり体調を崩したりしやすいのです。
からだど気持ちのギャップが大きくなっているため、「やれる！！」気持ちでやってしまうとからだがついて行かないために「あれれ・・・」といった事態になってしまいます。
けがや体調不良の予防のためにも、体育大会までにかからの準備を整えておいてくださいね。
けがなく、熱中症なく、無事に楽しく体育大会を終えられるよう、参加者みんなに意識しておいてもらいたいと思います。



このほかにも、保冷剤や冷却シート、凍らせたペットボトル飲料、冷感タオルなど、暑さ対策グッズをそろえておくとう便利です。

当日、お弁当持参の人は必ず保冷しましょう。
教室に置く際は、日の当たらないところに置きましょう。



「結核」という病気のことを知っていますか？
日本では戦中戦後に流行した感染症ですが、根絶には至っていません。免疫力が低下した高齢の方やHIV感染者だけではなく、栄養が十分にとれていない若者にも感染者がいます。早めの治療で完全に治る病気なので長引く倦怠感や微熱と咳や痰、血痰が出る時は受診しましょう。