



夏休みが終了し、2学期が始まりました。皆さん、充実した夏休みを過ごせましたか？生活リズムを戻すのはなかなか難しいと思いますが、徐々に勉強モードに切り替えてください。

これから、球技大会、修学旅行、遠足、と学校行事がたくさん控えています。行事の準備や勉強で忙しい時期ではありますが、「休む時は休む。」「やる時はやる」とメリハリをつけた生活を送るよう心掛けましょう。

皆さん、夏バテになっていませんか？

夏バテとは、「夏の暑さの影響で身体に様々な不調が現れた状態」を言います。

【夏バテの原因】

- 体内のミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- エアコンによる冷えの繰り返し…自律神経失調症

【夏バテの症状】

- 全身の疲労感、イライラ、むくみ、体がだるい、熱っぽい、食欲不振、無気力になる、立ちくらみ、下痢、便秘

夏を乗り切る生活方法を紹介します！

食事

- 朝食を抜かない。
- 出来るだけ一定の時間に3食きちんと食べる。
- 必ず水分補給をする。

睡眠

- 夜更かしをせず、たっぷり時間をとって疲れを翌日に持ち越さない。

入浴

- ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて心身ともにリラックスさせる効果が高い。

運動

- 適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高い。
- ストレス解消や食欲増進にも有効。

自分の生活を見直してみましょう。

引き続き、熱中症に警戒

皆さん、右の表は見たことはありますか？

これは、暑さ指数(WBGT)といいます。

日本の夏は気温も湿度も高く、蒸し暑いため、気温だけでは暑さは評価できません。そこで、こちらの表を活用します。

これは日常生活での指数で、運動指針も別にあります。今回は省略します。(運動部の生徒は、検索してみてください！)

最近は毎日気温が30℃超えの猛暑になっていますね…。熱中症の危険が高いということ意識して、普段より多めの水分補給、十分な睡眠、食事を行っていきましょう。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28℃～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



9月行事予定

- 10日 球技大会(~11日)
- 17日 修学旅行前健康診断
- 20日 進路講演会
- 27日 制服着こなしセミナー
- 30日 中間考査(~10/2)

カウンセラー来校日

9月5・12・19・26日

毎週木曜日

希望する人は、担任の先生または保健室で予約をとってもらいましょう。予約がいっぱいになってしまうことがあるので、お早めに◎

余談ですが…

保健室前の花壇のお花達が、夏休み中に見頃を迎えました！本当は夏休み明けに満開にしたかったのですが…。保健室に来たときは、花壇にも注目してみてくださいね。

