



梅雨はきれいな紫陽花を見たり、雨上がりに虹を探してみたり…梅雨ならではの楽しみがありますね。
今月の保健だよりのテーマの「熱中症」や「頭痛」は天気にも左右されて症状が出やすくなります。これから天気が変わりやすくなっていくので体調を整えながら天気予報もよく確認して体調管理に生かしてみてください♪

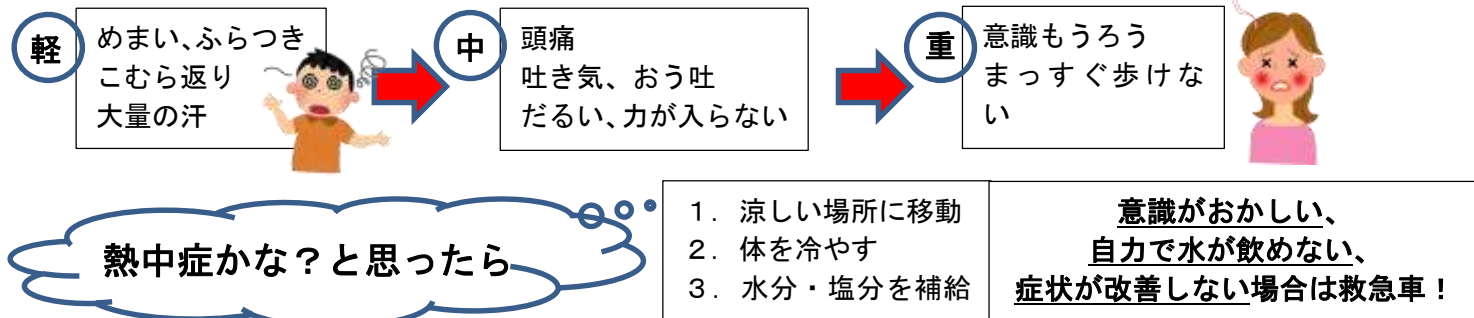
* 今月の予定 *
1日(水) 尿検査2次 2日(木) 眼科検診
15日(水) 内科検診、尿検査3次
21日(火) スクールカウンセラー来校

6月から始める熱中症対策!

急に気温の上がる日が増えました。
百合丘高校でも熱中症で具合が悪くなる生徒がいます。
熱中症は環境の変化や体調によってかかりやすくなります。
熱中症対策を知り、上手に予防しましょう♪



熱中症にかかるとどうなる



今からできる熱中症予防は?

①水分補給をしよう

のどが渇く前に、水分を補給しましょう。のどが乾いてからでは、すでに水分が不足しています。スポーツドリンクなどを利用して、塩分も一緒に補給すると水分の吸収が良くなります。運動をしている時は、コップ一杯(200ml)程度の水分を15~30分ごとにとりましょう。



②休息を取ろう

疲れている時は熱中症にかかりやすくなります。夜の睡眠はしっかりととりましょう。体育の時間や部活動中に体調が悪くになったら、先生に声をかけて涼しいところで休みましょう。

③栄養をとろう

きちんと食事をとり体力をつけることで熱中症予防になります。朝食をしっかりとり、バランスの良い食事をとることが大切です。



④『汗をかく習慣』をつくろう

汗は体温を下げる役割をしています。運動や入浴などで汗をかく習慣をつくりましょう。また、クーラーに頼りすぎず、暑い環境に体を慣れさせましょう。たくさん汗をかくと臭いの少ないサラサラした質の良い汗に変わっていきます。汗による体温調節が行われるようになると暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のダルさも防げます♪



こんなときは熱中症に要注意!!

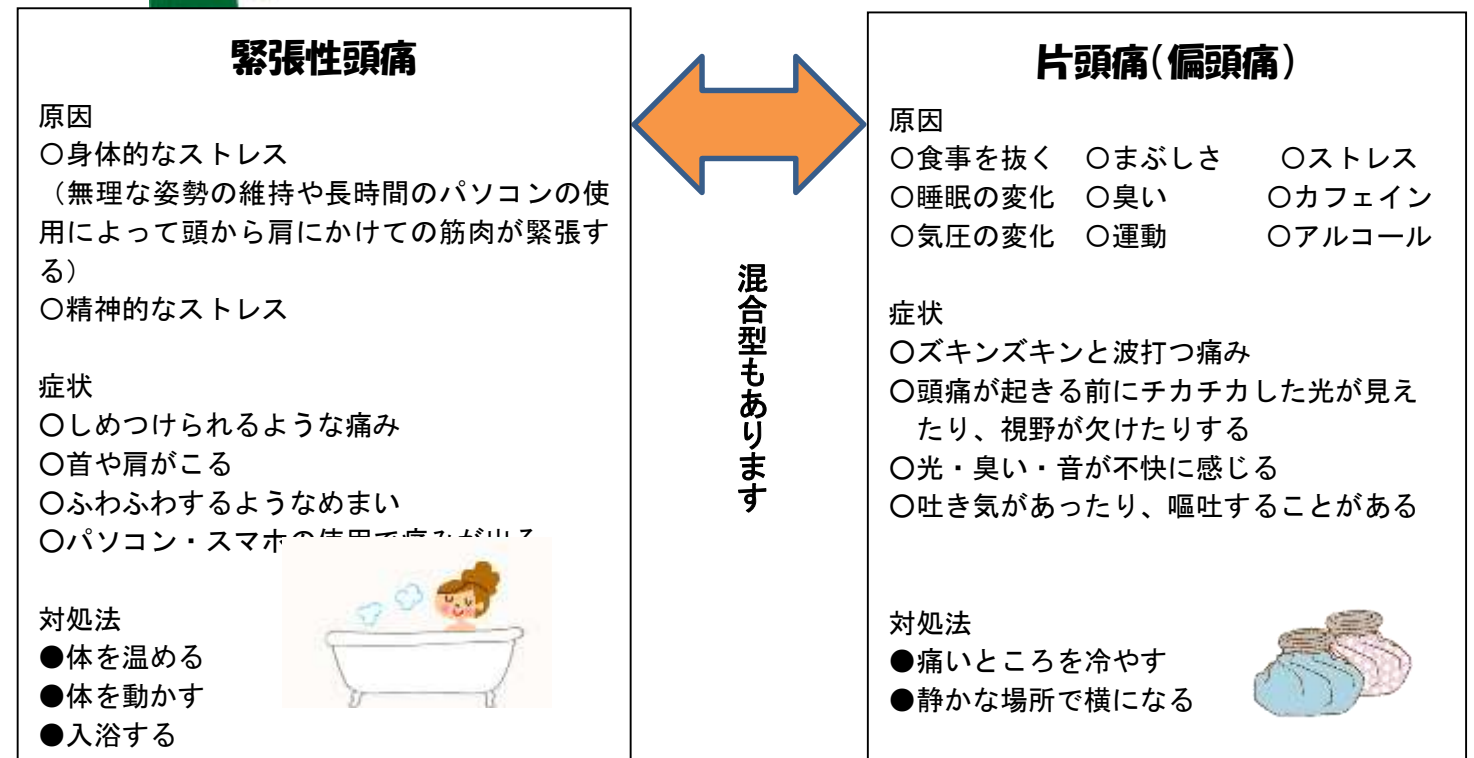
- ・ 急な気温上昇する時
- ・ 高い温度
- ・ 体調が悪い時
- ・ 体力が落ちている時

頭痛に悩んでいませんか



百合丘高校では、頭痛で保健室に来る生徒が多いです。頭痛の原因は様々ですが、天気が崩れやすいこの時期は、気圧の変化が原因で頭痛になる人も増えています! 自分の頭痛の原因や対処法について考えてみましょう♪

普段よく頭痛がある人に多くみられる2つのタイプ



天気が悪くなるこの季節... 気圧の変化で起こる頭痛はどうやって防いだらいいの?

A. 頭痛の要因が重ならないようにする

例えば、『気圧の変化』に『睡眠不足』や『食事を抜く』が加わると頭痛が起きやすくなったり、頭痛の痛みがさらに大きくなります。天気を変えることはできないので、自分の生活習慣を良くしたりして頭痛の要因を減らすことで、頭痛を防いだり症状を和らげることができます。頭痛が起きやすい人は、上に示した緊張性頭痛や片頭痛(偏頭痛)の原因を確認しながら、どんな時に頭痛が起きるか振り返ってみましょう。気圧の変化で頭痛が起きる人は、天気予報等を見て天気の悪くなる日は鎮痛剤を早めに飲んでおいたり持ち歩く等の対策をしましょう。

頭痛が続く人は、一度受診して正しい処置や予防をしましょう。頭痛は病気が原因で起こることもあるので、今までに感じたことのない強い痛みが突然現れたり、痛みがだんだん強くなっていく場合はすぐに病院へ行きましょう。

