

# ほけん出口課 7月



令和6年7月2日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## ストレスと上手に付き合い ころろ晴れ

6月7日(金)、スクールカウンセラーの小林弘幸先生が来校されました。来校日はストレスマネジメントの講話をしていただいています。6月は1年生が対象でした。ストレス要因、ストレス耐性、ストレス反応などについて話をいただいたあと、肩のリラックス法を演習しました。



一気に力を入れて筋肉を緊張させて、ゆっくり力を抜いていきます。筋肉をリラックスさせる方法を身につけることで、ストレスによる心身の負担を軽くすることが期待できます。

次回の小林先生の来校日は7月8日(月)です。2年生に講話をしていただく予定です。

## 守るんジャー スクリーンタイム 22時



6月21日(金)生徒集会で保健体育委員会の発表がありました。発表内容は規則正しい生活習慣とスクリーンタイム(スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機・テレビ等の画面を見る時間)についてでした。

スマホやタブレット等の画面から出ている強い光『ブルーライト』は目の奥の網膜まで届く非常にエネルギーの強い光です。スクリーンタイムが長くなると、視界のちらつきや目の疲れに加え、体内リズムをくずし、睡眠障害を引き起こすこともあります。就寝前に画面を見ると、ブルーライトが脳を刺激し、脳が朝や昼だと判断して眠れなくなったり、眠りの質が悪くなったりします。

そこで、保健体育委員は、生徒会ルールでもある『スクリーンタイム平日1時間まで』と『22時以降は使用しない』ことを呼びかけました。最後に、生徒会長の椎原宙羽さんにインタビューをして、このようなルールにした理由をわかりやすく説明してもらいました。



就寝前にメディア機器を使うと...

**ブルーライト**が脳を刺激する



脳が「朝だ」と判断! 眠れない... 寝たつもりでも脳は寝ていない。



# 渴く前 飲んで防ごう 熱中症

環境省が発信している「熱中症予防サイト」では、時間毎の暑さ指数予測や実測がわかります。暑さ指数とは、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数は1階の廊下に掲示しています。7月に入り暑さ指数予測が『31』以上(危険)になる日が出てきました。のどが渴く前のこまめな水分補給が大切です。また、朝食は水分と塩分が入ったもの(味噌汁等)を意識して摂るようにするといいですね。



## 熱中症の症状

### 軽症 熱失神…めまいや立ちくらみ

炎天下にじっと立っている場合などに起こります。皮膚血管の拡張などで血圧が低下し、脳血流が減少することでめまい、立ちくらみ、失神などが起こります。



### 軽症 熱けいれん…足がつる

大量に汗をかき、水だけを補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こります。足がつる、痛みを伴う筋肉のけいれんなどが見られます。



### 中等症 熱疲労…頭痛、吐き気など

大量の発汗により水分と塩分を失い、血液循環量が減少することで脳などへの血流が不足し、めまい、頭痛、吐き気、脱力感などの症状が出ます。



### 重症 熱射病…意識障害など

熱疲労が進行し、過度に体温が上昇(40℃以上)して、意識障害なども出現し、命の危険な状態です。



## 熱中症の対処法

めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの熱中症の初期サインがあれば、涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を行って休みます。休んでも改善が見られなかったり、水分補給ができなかったりしたときは、医療機関を受診します。意識障害が疑われる重症者は、水をかけて全身を冷やす応急手当を行い、救急車を要請します。

### 涼しい場所で水分・塩分補給

