

保健室だより

No. 5 R8.8

宮城第一高等学校 保健室

今年の夏は、晴天が続くというよりも、雨や曇りの日が多く、台風の接近もあり、すっきりしない天気が多い印象でした。しかし、まだまだ厳しい残暑が予想されます。さらに今月末には秋桜祭も控えており、忙しい毎日になる人も多いでしょう。気温や天候の変化に注意しながら、まずは生活リズムを整え、心身の調子を少しずつ学校モードに戻していきましょう。

食欲がない？ それは“夏バテ”のサインかも

暑くてムシムシした日が続いて、夜もあまり寝られない。汗はシャワーでさっと流し、冷たく喉越しのよい軽めの食事が多いけれど、昼間の活動時間はそれなりにある。そんな日々が続くと、徐々に食欲が減少し、体のだるさや日中の眠気、やる気の低下などが出てきます。いわゆる“夏バテ”の症状です。



夏バテ解消のポイント

①朝ごはんを食べる

朝食を食べて身体と脳を目覚めさせる！どうしても食欲がないときは、ヨーグルトや果物、スープなどから始めましょう。

②しっかり睡眠をとる

疲労回復には睡眠が不可欠。
スマホを遠ざけて就寝時刻を1～2時間早め、毎日できるだけ同じ時刻に起きよう心がけましょう。

③こまめに水分補給する

喉が渇く前に水分補給して脱水予防。
ただし、冷たいものの摂りすぎは胃腸が疲れて食欲不振につながるので注意が必要です。

④軽い運動で体を動かす

軽い運動は血液循环を促し、体のだるさの改善に役立ちます。暑さ対策をしながら、ストレッチや散歩などを取り入れてみましょう。

休み明け、不安を感じることはありませんよね・・・



大人でも、明日から仕事だと思つと、体がだるくなつたり頭痛がしたり、気持ちが沈んじゃつたりします。なんとなく不安を持ったままにするよりは、「なんだかソワソワするんだよね」と誰かに話してみてください。少しはマシになるかも。

早くも！？インフルエンザ流行シーズン到来

宮城県では、インフルエンザの患者数が増加し、流行開始の目安となる「1医療機関あたり1人」を上回りました。県の発表によると、8/12までの1週間の患者数は、1医療機関あたり1.96人で、前の週より増加しています。特に気仙沼市や仙台市、仙南地域で多くなっています。

今年の流行シーズン入りは、昨年より5週間も早くなっています。これからさらに感染が広がる可能性がありますので、基本的な感染対策を心がけましょう。

<感染予防のポイント>

- こまめに手を洗う（特に、飲食の前）
- 定期的に換気をする（暑くても、休み時間には窓や廊下のドアを開けましょう）
- 疲労をためない（十分な睡眠&栄養）
- 咳エチケット（咳やくしゃみが出るときはマスクを着用）
- 早めの対応（呼吸器症状や発熱がある場合は早めに休養&受診）





脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、おすすめの方法があります。それは、とりあえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだと。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その

状態が続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持したくなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。

夏休み中に受診できましたか？



今年度の健康診断の結果、再検査が必要な人には通知を出しています。（三者面談でも確認されたと思います。）

夏季休業中に各専門機関を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

まだ受診できていない人は、なるべく早く受診しましょう。特に三年次生は受診のチャンスがなくなりますので今のうちです。