

ほけんしつだより

かしこいからだ と タフな心を

大阪府立大手前高等学校

No. 3

2023年6月

梅雨の時期の健康

梅雨の時期は、ぐずついたお天気で肌寒かったり、急に日差しが照り付けて夏日になったりと、気温差が大きく体調管理が難しいですね。また、雨の日は滑って思わぬケガをして、朝から保健室に飛び込んで来る人も。天気不安定なこの時期は、気持ちに余裕をもって登校するようにしましょう。



滑りやすいよ、気をつけて！
・マンホール・側溝のふた
・タイルの歩道や床
・傘のしずくでぬれた廊下

天気によって体調不良が起こるのはなぜだろう？

雨の日や天候が変わりそうだなという日は、保健室に頭痛を訴えてくる人が増えます。気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良は「気象病」が考えられます。

私たちの体は、気圧(大気圧)に対して体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっています。気圧が一定であれば、体はその状態に慣れるため体調も安定しますが、気圧が変動すると、体内の圧力とのバランスが崩れ、体調不良が起きやすくなります。

気象病は中学生・高校生での発症が最も多いと言われ、成長期ゆえの身体的・精神的ストレスが発症と関係するのでは、と考えられています。



気象病の症状は？

- 頭痛 (80%にみられる)
- 全身の倦怠感
- 肩こり・首こり
- めまい
- 低血圧
- 朝、起きられない
- 動悸
- 抑うつ状態・不安感

気象病が起きやすい天気は？

雨が降る前の曇りの時に症状が出やすいですが、天気が変わる時など、気圧が急に上がりたり下がったりする時にも起こりやすいです。

気象病が起きやすい時期は？

1年のうち、5~7月の梅雨明けまでの時期や、9~10月の台風が多い時期によく見られます。



気象病対策 自分でできる予防法は？

- 😊 規則正しい生活習慣を心掛けよう。しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きるようにしよう。
- 😊 運動習慣をつける。ストレッチなどで体をほぐす。肩こり、首こりがある場合は通学の荷物を減らしてみよう。
- 😊 パソコン・スマホの使用時間やゲームの時間を短くしよう。
- 😊 日常的なストレスを減らすのも大事。自分だけでは難しい場合は、信頼できる人に相談しよう。

梅雨~夏の間、食中毒に気をつけよう！ 見えない菌の繁殖に注意！

気温・湿度ともに高い季節となりました。食中毒の原因となる菌が増えないように気をつけたいものです。この時期、お弁当を傷みにくくするコツをあげてみました。



お弁当

食中毒予防のポイント

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてもよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから入れ
- ミニトマトはヘタを取って丸のまま入れる
- 卵料理は半熟のところなくなるまで加熱
- 梅干しは殺菌効果が高い
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う
- 保冷材や凍らせたゼリーを入れるのも good

来週は歯科検診があります



以下の日程で歯科検診を行います。

- 6月21日(水)2年生
- 6月22日(木)3年生
- 6月23日(金)1年生

時間はいずれも12:50からスタートし、4、5時間目の授業中に、クラスごとに順次呼び出します。

歯が汚れていると、正確な診断ができません。当日は歯ブラシを持参し、昼食後には必ず歯を磨いておきましょう。



においが気になる人、においを抑えるにおいが気になる人

汗ばむ季節となりました。自分の汗のにおい、気になる人もいるかもしれません。体育の後など、各々が制汗剤を使い、いろんなにおいが混ざりあったりすることはありませんか。また、近年は洗剤や柔軟剤も「匂い長持ち」をうたい文句にするなど、多くの香り付き製品が売り出されています。自分にとっては好きな香りでも、人によってはそのにおいが苦しい人もいます。「香害」という言葉もよく聞かれるようになりました。自分の使用している香りの強さが誰かを不快にさせていないか、ちょっと考えてみることも必要ですね。

香りでごまかさない汗のにおい対策は？



汗のにおいが強くなる原因は、「雑菌が繁殖すること」。分泌された汗はほぼ無臭の状態です。時間がたつと皮膚の表面にある垢と常在菌が作用し、汗臭くなりにおいが強くなります。



皮膚表面で雑菌が繁殖するのを防ぐには、汗をかいたらすぐに拭くことが大事です。乾いたタオルで拭くと皮脂や雑菌が皮膚に残りがち。また皮膚表面に水分がなくなり体温を下げきれずさらに汗をかく悪循環に。濡れタオルやウエットシートで拭くと、気化熱で体が冷えやすくなり、暑さ対策にもなります。



汗をかかないと、汗に含まれるにおい成分が濃くなり、ベタベタした臭う汗になります。日頃から汗をかいていると、臭いにくいサラサラした汗になります。



腸内環境をよくすることで体臭に一定の改善効果が期待できます。ビフィズス菌などの善玉菌を増やすヨーグルトや食物繊維をたっぷり摂ることをお勧めします。



汗腺を鍛え発汗作用を高めるには入浴が手軽にできます。汗を流すにはこまめなシャワーも良いですが、ゆっくり湯船につかって汗をかく習慣をつけましょう。



汗をかき汗腺を鍛えるためには汗の元となる体内の水分が必要です。水分不足だと汗が濃縮されにおいを放つこともあります。適切な濃度の汗(臭くない汗)をかくために、水分をたっぷりとりましょう。

上には上が

中間考査が終わり、次々にテストが返ってきていることでしょう。特に1年生は高校になって初めての定期考査。自分の力がどれだけのものか、数字となって現れるテストの結果に一喜一憂しているのではないのでしょうか。

また2、3年生も、「あれだけ頑張ったのに結果が出ないな…」と思い悩んだり、「もっと早くから取り掛かったらよかった」と後悔したり、周りの人の点数を小耳にはさんで落ち込んだり。もっとやれる自分を期待しているからこそ、情けなく思うこともあると思います。

大手前の生徒がよく思い悩むことの1つが「周りの子のすごさ」と自分を比べてしまうことです。テストの点数のようなわかりやすい比較だけではありません。行事を通してのリーダーシップや行動力、地道にコツコツ続ける力、周りへの気遣い力、発想のユニークさ、など「ものさし」では測れないものについても、自分と比べて引け目を感じることもあるのではないのでしょうか。

劣等感を感じるのはいいことではありません。むしろ人間というものは劣等感の塊です。その劣等感とどう付き合っていくかが大切なのです。

- 上には上がある、と憧れ挑戦していくか
- 上には上がある、と謙虚になるか
- 上には上がある、と程々のところで満足するか
- 上には上がある、と卑屈になるか
- 上には上がある、と気づかずに天狗になるか
- 下には下がある、と安心するか

人には考え方の癖があります。あなたはどのように考えるタイプでしょうか。考え方によって、心のあり方が変わるかもしれません。

もし、自分1人で劣等感と向き合うのが難しければ、誰かとお話ししてみたいかでしょう。きっと共感してくれますよ。保健室やカウンセラーもお手伝いします。

***** 6月~7月のスクールカウンセラー来校日 *****
 桶谷カウンセラー 6/23(金) 7/19(火) 花井カウンセラー 6/27(火)
 保護者の方も受けられます。 予約は保健室 元木まで。

「上には上が
いる」ってことが
を痛感した時

打ちのめ
されるのか
すわく
ワク
ワク

選あ
べな
は
る
た
が
の
が
よ

宇宙兄弟
36巻 #336