

保健だより

2023.7.20
鬼怒商業高等学校
7月号

いよいよ明日から夏休みです。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていませんか？気持ちは分かりますが、体調を崩す原因になりますので、ぜひ早起きして太陽の光をたっぷり浴びて身体を目覚めさせましょう。「早起きは三文の徳」ということわざがあるように、朝早く起きるときっと良いことがありますよ♪



また気をつけて欲しいのが、冷えすぎた部屋や冷たいものの摂りすぎは、身体のだるさや食欲低下の原因になります。ぬるめの湯船につかって体を温めたり、食事に温野菜や汁物をプラスしたりすると良いですよ。では、よい夏休みを！

『こころのお手入れ（メンテ）』

1学期、429人の保健室利用がありました。そのうち、心因的な理由で相談に来る生徒や不調を訴える生徒が少なくありませんでした。

ストレスを感じたりすることはごく自然なことです。ストレスの中には、「さらに努力をする」ことによって、克服すると自分を成長させるものもあります。（学習、部活動の練習など）しかし、ストレスによっては、落ち込んだり、イライラするなど、心の不調を生じることがあります。時には心の不調が長く続くと、心の病気が心配になるケースもあります。

ストレスの発生を防ぐこと、ストレスの影響を少なくすること、そのための方法は色々ありますので、ぜひ夏休み中に「心のお手入れ（メンテ）」をしてみてくださいね。



規則正しく食事をする

夜更かしをせず、朝起きて日光を浴びる

適度に体を動かす

安心できる人に素直な気持ちを話してみる

気持ちを自由に書き出してみる

ちいさな「ご褒美タイム」をつくる

ストレスはためこまずこまめに発散する

（日本精神科看護協会こころの看護便ポケット引用）



リスの独り言 第10回



子供の頃、「お腹を隠さないと、雷様がおへそを取りに来るよ」と教えられた人も多いと思います。先日雷が鳴っていた時私も子供に「雷様におへそを取られるよ～」っというと、「鬼怖い～」と泣き出してしまいました。何故そのように言われるようになったのでしょうか？一説に、雷を発生させる積乱雲が発達するとき、気温は急激に低下します。ひんやりとした気温にも関わらず、おへそを出していると風邪をひいてしまいかねないため、**子どもの健康を気遣った結果**として迷信が広まったといわれています。こんなところに親心が隠れているのかと思い、なんだか温かい気持ちになりました。



夏の事故・災害に注意！



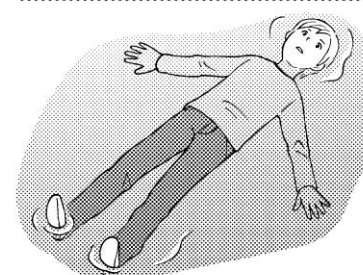
夏休みには、海や川でのレジャーを予定している人も多くいるでしょう。海や川を楽しむ上で、事故を防ぐために様々な危険があることを知っておきましょう。2022年(令和4年)夏期における水難は459件、そのうち死者・行方不明者は228人にのぼります（警視庁統計より）。

海での水難を防ぐための注意点として、遊泳する場所、健康状態、天気が挙げられます。遊泳する場所については、ライフセーバーや監視員等が常にいる、管理された海水浴場を利用すること。海水浴場以外の海岸は、急に水深が深くなっている場所や**岸から沖への海水の流れ(離岸流)**などが発生する場所があるため危険です。「**離岸流**」とは、岸から沖への海水の強い流れのことです。遊泳中に入り込んでしまうと、流れに逆らって岸へ戻ることは不可能とされています。少しも泳いでいないのにどんどん沖に流されていく場合などは、離岸流に入り込んでしまっている可能性があります。離岸流の幅は10～30mほど。もし離岸流に乗ってしまったら、海岸に向かって泳がず、海岸と平行に泳ぐことで離岸流から抜け出せる可能性があるそうです。無理に泳がず浮いて救助を待つことも有効とされています。

河川や湖での事故を防ぐために



溺れたときは **浮いて待つ**



＜溺れている人を見つけたら＞

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
- ② 119番に電話して、救急隊を呼ぶ
- ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる

▲ 泳いで助けに行くのは危険です

©少年写真新聞社2023

浮いて待てのポイント

- ① 手足を大の字に広げる
- ② 靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに。
- ③ 大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい。
- ④ 手は水面より下に。ペットボトルなど浮く物があれば胸に抱える。



雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下

※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。