

# 保健だより

令和7年7月7日 原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子

暑い7月を快適に こころと体の健康管理



まだ梅雨も明けていないのに、6月からかつてないほど暑い日が続いています。長期予報からも今年の夏も平年より暑い日が長く続くといわれています。暑い夏を快適に過ごす工夫をしましょう。

## 熱中症について

6月から非常に暑い日が続いています。以下のポイントを参考にして、熱中症を予防しましょう。

### ○こまめな水分補給:

水筒を持参し、ちょびちょびでよいのでこまめに飲むようにし、喉が渴く前に水を飲む習慣をつけましょう。

脱水は睡眠中に多く発生します。寝る前にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



### ○適切な活動と休養

毎日の天気予報をチェックしましょう。熱中症の警戒、厳重警戒、危険などが発令されている場合は、暑い場所での活動は避け、涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。睡眠不足は熱中症の原因になるので避けましょう。

### ○服装

通気性の良い服を着用し、帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。熱を反射する白い衣服、帽子がおすすめです。

### ○室内の温度管理

室温28°Cになったらエアコンを使用し、扇風機も使って室内を28°C以下に涼しく保ちましょう。



### ○体調管理

体調が悪いと感じたら、無理をせずに休むことが大切です。

### ○運動

適度な運動は体の健康を保つために重要です。朝や夕方の涼しい時間帯に運動することをお勧めします。下記の区民プールの利用もおすすめです。中学生は2時間100円で利用することができます。

## [渋谷区温水プールカレンダー | プールカレンダー | 渋谷区ポータル](#)



### ○食事

バランスの取れた食事を心がけ、特にビタミンやミネラルを豊富に含む食品を摂取しましょう。

水分に加えてたんぱく質も必要です。朝牛乳1杯飲んでくることをお勧めします。



## 感染症について

現在流行している感染症と予防法は以下の通りです。

### ○伝染性紅斑(りんご病)

りんご病は、特に子供たちの間で流行っています。赤いほっぺたが特徴です。予防には手洗いと咳エチケットが重要です。

### ○百日咳:

百日咳は、長期間続く激しい咳が特徴です。飛沫感染です。インフルエンザ同様手洗い、咳エチケット(マスクの着用)、アルコール消毒が有効です。ワクチン接種も有効です。

### ○感染性胃腸炎

ノロウイルスなどによる胃腸炎が流行しています。予防には手洗いと食品の衛生管理が重要です。



雨の気配を感じると体のどこかが痛んだり気分が落ち込む…

## 天気に負けない体を作る

雨が降る前や台風が接近しているときなどに体のどこかが痛む天気痛。その原因は気圧の変動にあり、気分の落ち込みやうつ症状などメンタルに影響が及ぶこともあります。注意が必要な天気と不調の関係を知り、症状を和らげるセルフケアを実践して、天気に負けない体をつくりましょう。

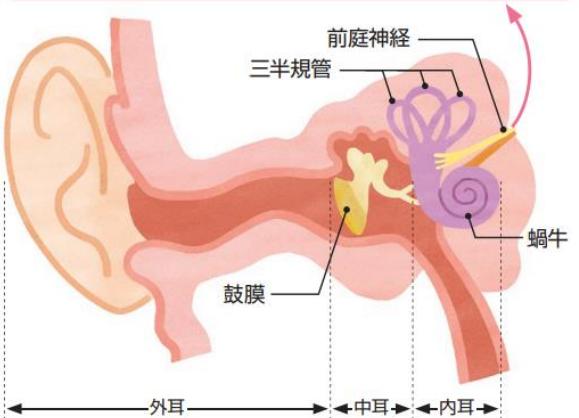
### 気圧の変化が体に影響を与えるメカニズム

天気の変化と深く関わっている気圧。耳の中の内耳が急激な気圧の変化を感じると前庭神経が過剰に反応し、その興奮が伝わり自律神経のバランスを乱すことがあります。そのため、気圧の変化によって頭痛やめまい、むくみ、関節痛などの他、倦怠感、気分の落ち込み、不安感、うつ症状など、心身にさまざまな不調をきたすといわれています。

#### こんな天気は要注意

- 雨の日
- 梅雨の季節
- 台風が近づいているとき
- 吹雪の日
- 季節の変わり目
- 天気が崩れる直前
- 天気が回復するとき

急激な気圧変化に前庭神経が過剰に反応し、自律神経を乱す



### 自律神経を整えて天気の変化に打ち勝つ方法

自律神経が乱れると天気の変化による影響も受けやすくなります。そのため、日頃から自律神経を整える工夫をしておくことが天気に負けない体づくりにつながります。

#### ● 起床したらカーテンを開けて朝日を浴びる

覚醒と睡眠のリズムを整えるセロトニンの分泌が促され、自律神経の調整につながります。

#### ● 適度な運動を心掛ける

血行を良くして自律神経を整えるために、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動を取り入れます。

#### ● ビタミンB群を積極的に取る

神経を正常に保つ働きに関わり自律神経のバランスを整えるのに役立つ。うなぎや豚肉、玄米、ピーナッツや枝豆などに含まれます。

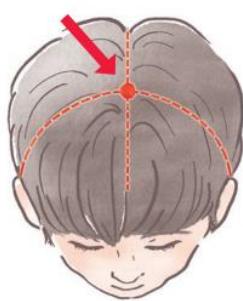
#### 自律神経の乱れに効く

### ツボ押し3選

「気持ち良い」程度の強さを目安に押してリフレッシュ



手首の内側のシワから  
指3本分  
**内關**



両耳を結ぶ線と眉間から後頭部に  
向かう線が交差する頭のてっぺん  
**百会**



膝の外側、皿の下から  
指4本分下のくぼみ  
**足三里**