



# 生活指導便り 6月号

渋谷区立広尾中学校 生徒部

## 6月の生活目標

### 室内での過ごし方を考えよう

今月の生活目標は、「室内での過ごし方を考えよう」です。

今年の梅雨の期間も雨量も平年並みと予想されているようですが、6月は1年間の中で他の月と比べて雨の日が多い月です。雨の日が続くと昼休みに外で遊べないため、廊下や教室に人が集まりがちになり、室内での過ごし方を考える必要があります。また、雨のしずくや湿気で廊下が滑りやすく、危険な状態になります。外で遊べないからといって、教室内や廊下を走り回って自分がけがをしたり、誰かをけがさせたりすることがないように注意しましょう。

### この時期に落ち着いた学校生活を身に付けよう。

外で遊べないとマイナスに考えるのではなく、読書やタブレット学習、友達との会話など、他の楽しみ方を見付けて安全に気を付けて過ごしましょう。それが落ち着いた学校生活を送ることにもなります。一人一人が雨の日にどのように過ごすのかを考えて生活しましょう。

## 梅雨の体調不良に注意！

梅雨の時期は、低気圧の日が長く続いたり、低気圧と高気圧が入れ替わったりします。その上、気温の急激な変化や高い湿度、日照不足などの複数の天候ストレスが加わることで、心だんよりも自律神経の働きが乱れやすくなると言われています。そのため、頭痛や倦怠感など体調不良が現れやすい時期です。また、雨が続いて思い切り外で遊べないことやジメジメした天候からストレスが溜まりやすいです。この時期の健康維持のためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

#### 十分な休息、睡眠をとろう！

梅雨に限ったことではないですが、睡眠不足は体調を崩す原因となります。睡眠で疲れをとって、健康を維持しよう。



#### 入浴で体を温めよう！

入浴により、血行が良くなります。また、梅雨の時期は水分代謝が鈍くなりがちですが、入浴によって改善されます。



#### 晴れの日を上手に活用しよう！

梅雨は、運動不足になりがちです。晴れた日には、体を動かしましょう。運動はストレス発散の効果があります。



# 熱中症予防に努めよう！

人は運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇しますが、体の表面から空気中へ熱を逃がしたり、汗をかいたりすることで体温を調節しています。汗が蒸発する時の気化熱(液体が蒸発して気体になる時に周囲から吸収する熱)が体の熱を奪って、体温を下げる働きをします。

湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないですが、それと同じように、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。そのため、気化熱による熱の放散が少なくなって、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなるのです。

熱中症の危険度を判断する数値に WBGT(暑さ指数)があります。これは、気温や湿度、輻射熱(地面や建物、体から出る熱)の要素を取り入れた指標です。

梅雨の時期は湿度の高い日が多くなりますので、気温だけでなく湿度も確認して、冷房や除湿などで室温を適切に調節することが大切です。キッチンや浴室など、湿度が高くなりやすい場所では、こまめに換気をしましょう。

体の中に熱がこもって体温が上昇すると、熱中症の危険度が高まります。温度・湿度が高い日は、体の中に熱がこもらないように、衣服を工夫して暑さを調節しましょう。衣服の中や体の表面に風を通すことで、暑さを和らげることができます。襟元や袖口、裾などから空気が抜けるように、適度にゆとりのある服装がオススメです。また、綿や麻など通気性の良い素材や、吸湿性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

熱中症を予防するには、自分のいる環境を知ることが大切です。周りの環境とともに、体調にも十分注意して、熱中症対策を心がけてください。夏は汗をたくさんかくので、熱中症になりやすいというイメージがあるかと思いますが、梅雨の時期でも気が付かないうちに熱中症を引き起こしてしまうことがあります。この時期は、湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。特に、梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は要注意です。

熱中症対策で大切なのは、こまめな水分補給です。人は身体の約60%が水分でできています。身体の約6%の水分を失うと頭痛や体温の上昇などの脱水症状が現れます。強い喉の渇きを感じるころには、すでに約2%の水分が失われています。そのため、喉が渇いたと感じる前に、こまめな水分摂取が大切になります。今月は運動会があり、今日から本格的に運動会に向けた練習が始まります。体育の授業がある日はもちろん、それ以外の日も朝練習や午後練習など運動会練習が続きます。水筒を持参し、いつでも水分補給ができるようにしておきましょう。また、本格的に暑くなる前に、早めに暑さに対応できる身体にしておくのも大切なポイントの一つです。そのためには、軽い運動や入浴で汗をかくようにしましょう。

梅雨の時期からしっかり熱中症対策をとり、元気に梅雨を乗り切りましょう。



# 運動会の成功に向けて

今年度が始まって最初の大きな学校行事である運動会が近付いています。現在、運動会を成功させるために体育委員や団旗係など、活動が始まっている人たちがいます。しかし、運動会を成功させるためには、広尾中学校全ての人の力が必要です。学習も行事も団体戦です。助け合い、励まし合い、全員が本気を出すからこそ、お互いを高め合うことができます。ともに頑張る仲間を大切にしてほしいと思います。

