

ほけんだより

福智高校 保健部
2016. 6月



梅雨だる。

はじめと蒸し暑い梅雨の季節ですね。雨が降り続けるとなんだかだるい。頭痛や腰痛、肩も凝る…。体が重たくだるく感じ、疲れやすくなる現象のことを「梅雨だる」といいます。梅雨の時期は、大気の低気圧によって、身体は副交感神経（お休みモード）が優位に働くようになり、活発に活動したい屋までさえも身体がリラックスモードになりだるくなってしまいます。

そんな「梅雨だる」を感じたら・・・

* 気分に合わせて香りと色

お気に入りの香りのキャンドルやルームスプレーを使ってリラックスしましょう。おすすめはミントやレモングラスなどのすっきり系の香り。自分が心地よいと感じる香りを選びましょう。色は静かに過ごしたいときは寒色系の色、アクティブに過ごしたいときには暖色系の色に変えてみましょう。

* むるめのお湯にゆっくりつかる

ゆったりぬるめのお湯につかって血のめぐりをよくしましょう。(梅雨の時期の気温差や冷房によって、血の巡りが悪くなると、老廃物や発痛物質がたまり、肩こりや腰痛を長引かせてしまいます。)



6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる！

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。

からだ暑さに適応していくと・・・

- ・皮膚の血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい



熱中症になりにくい

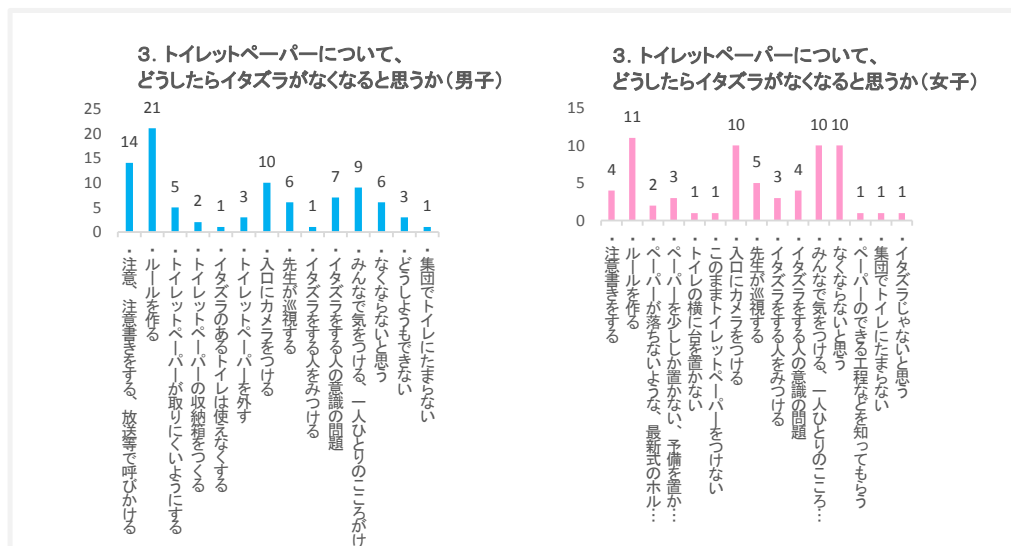
ところが、6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすくなってしまいます。

7月1日まであと1週間！待ち遠しいかもしれませんが、暑さに耐えられる体づくりのために、日本の季節と楽しく付き合っていきましょう◎！

トイレのペーパーホルダーが変わりました！

昨年、福智高校ではトイレの使用状況が良くなく、トイレットペーパーが散乱したり、便器の中にトイレットペーパーがまるまる浸かるなどの事例が後を絶たず、生徒のみなさんには不便な思いをする時期がありました。みなさんにアンケートを協力していただいた結果、「いたずらじゃないと思う」、「トイレットペーパーが落ちないようにしてほしい」という声から、ホルダーのゆがみで芯がきちんとはまらないということがわかり、全部のトイレのホルダーを一新。それからは、トイレットペーパーが便器に落ち込む…といったことは聞かなくなり一安心です。

▼ アンケート結果一部紹介



この他、アンケート結果を表にまとめたものを保健室前の掲示板に掲示しているので、見に来て下さいね。アンケートのご協力ありがとうございました★

トイレをきれいに使うのも、汚く使うのも一人ひとりの心がけです。

男子生徒諸君、あと一歩前に進んで下さい。(それが臭いの元です)
女子生徒諸君、身だしなみを整えるのはとても良いことですが、手洗い場の髪の毛をティッシュでもいいので、とって捨てて下さい。(ちょっとホラーです)

「後に使う人が少しでも気持ちよく使えるように」その心遣いが、必ず自分にも回ってくるはず。消臭剤や音姫など、様々なご意見をいただきましたが、よりよい環境を整備するためにもみなさんのご協力をよろしくお願いします。

保健委員会

