

# ほけんだより



福智高校 保健部 2021年6月

## ● 熱中症の症状を訴える人が増えています。

梅雨時期は気温差も激しく、晴れた日の蒸し暑さは体調に大きく影響します。喉が渴いたなと思う前に、積極的に小まめな水分補給を行きましょう。

### 「水分補給のベストタイミングは？」

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。実は、これは脱水が始まる前兆なのです。気付かなかつたり、無視してしまうと熱中症になる可能性が高くなってしまいます。また、マスクをつけているとマスク内の湿度があがり、喉の渴きに気付くにくいので注意が必要です。

いつもより <sup>すいぶん</sup>水分をたくさんとったほうがいいタイミング



- ・寝る前や起きた後
- ・スポーツの前後・途中
- ・入浴の前後



## ● 体から出る水分で1番多いのはどれでしょう？



こた によろ やく ミリリットル えき やく ミリリットル あせ やく ミリリットル なみだ やく ミリリットル  
 答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 (\*) mL) ④ 涙 (約1mL)

(\*) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



## ● with コロナ

この2年間は常時マスクを着用したり、手洗いや手指消毒、密を避けるなどの新しい生活様式が「日常」になりましたが、コロナウイルスとの付き合いはまだまだ長くなりそうです。先日、保健所の方からも「正しいマスクの着用」「換気」「密の回避」が重要であることを言われていました。

- ・ マスクを正しく着用すること
- ・ 換気を十分に行うこと
- ・ 食事が終わったら、マスクを着用して会話をする



飛沫感染のリスクを下げるため、みんなで協力しましょう！

## ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

カリカリさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

- ☑ すぐにカッとくなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ❁ **できそうな目標を順にこなそう**  
 目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。
- ❁ **今できることを考えてみよう**  
 今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。
- ❁ **「できていること」に目を向けよう**  
 自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

- ❁ **白と黒の間を考えよう**  
 「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。
- ❁ **「ありがとう」を探そう**  
 不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。
- ❁ **見方を変えてみよう**  
 同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。