

# ほけんだより 夏休み号

南河内中学校  
保健室  
2019.7.19

体育祭、定期テスト、数々の行事を乗り越え、あっという間に4ヶ月が過ぎていきました。いよいよ夏休みです。暑い日が続きます。水分を積極的にとる、たっぷりの睡眠をとって疲れをためないようにするなど、自分の体は自分で守れるようにしましょう！

## 夏バテ防止は自律神経がカギ!

### 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

### 問題 どれが自律神経の働き?

<b>A</b> 暑くて汗をかく 	<b>B</b> ペンを握る 	<b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む 
<b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する 	<b>E</b> 心臓を動かす 	答えは… A・D・E どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

ぼーっとする  
食欲がない  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

### 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

<b>暑さ</b> 暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。 	<b>温度差</b> 冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。 	<b>体の冷え</b> 冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。 	<b>ストレス</b> ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。 
--	---	---	---

夏バテ気味かと思ったら自律神経をセルフケア

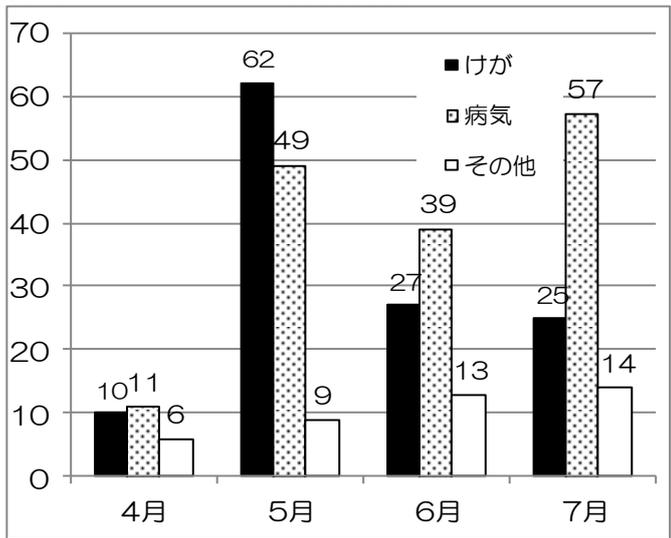
- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない

夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

## 保健室利用状況

7月18日現在、4ヶ月間で来室した人は322名でした。けが人124名、病人156名、その他(相談やけがの経過観察など)42名の順で来室者が多かったです。体育祭を行った5月に、けが・足の痛みを訴える来室者が多くいました。暑い日・気温差の大きい日が続いた6・7月には頭痛や気分不良での来室が続いています。来室者が多い時間帯は休み時間、昼休み、放課後(部活動を含む)の順でした。

9月には、生活リズムが戻りきらず、体調を崩す人が例年見られます。夏休み中も決まった時間に寝て起きて、十分に休養をとって、よいスタートが切れるようにしましょう。



健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、  
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える  
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



4月～6月にかけて行った、**健康診断の結果一覧を配付しました**。受診のお勧めをもらった人は、その後病院に行きましたか？

症状が重くなる前に受診すれば、  
お金も時間もあまりかからないで済みます。

受診が必要な人は、**時間がとれない夏休みの間に、一度病院へ足を運んでください**ね。

## 思春期講座を行いました

11日(木)、3年生対象に思春期講座を行いました。「**自己決定**」をテーマに、思春期の心や体の変化について、性感染症について、異性との付き合い方について、下野市健康増進課の保健師さん1名、助産師さん1名からお話いただきました。



初めは恥ずかしそうに聞いていた人たちも、話が進んで行くにつれ、真剣なまなざしで学んでいました。感想の一部を紹介します。

○命の誕生では、生まれる前で覚えていないけれど、DVDの家族のようにたくさんの人に支えられて、愛を受けてここまで成長したんだろうな～と思いました。命が生まれることは辛いこと、大変なことも多いけれど、その倍嬉しいことや幸せが多いのだと分かりました。親からもらった一度きりの人生・命を大切に、これからの未来を自分らしく歩んでいこうと思いました。



○私には将来の夢があるので、そのためにたくさんの「自己決定」をしようと思うが、その一つ一つを悔いが残らないようにしたい。人には誰にでも思春期があり、悩みを抱えることがあるかもしれないが、それを乗り越え、自分の信念を胸に、努力していこうと思う。



○今回学んだ4つのパワーを意識していきたいなと思いました。相手の気持ちを考えたり、自分を表現したりすることは大切なことであるとは思っていましたが、実行するとなると難しいこともあります。これをきっかけに、それらができるようになり、よりよい人間関係が築ければいいなと思いました。

**人生は「自己決定」の連続です。**

何回立ち止まっても、また考え直してもいいです。あなたはたくさんの人に祝福され、支えられて、ここまで育てられてきました。たった一度きりの人生、後悔の無いように生きぬいてください。