

2022. 7. 22(金)  
札幌大谷中学校・高等学校  
保健室

今年は、3年ぶりに4月から夏休みまで、感染対策を行いながらも通常の学校生活を送ることが出来ました。体育祭や全校応援、学園祭では、全力で頑張る姿、団結する姿、揉めながらも折り合いをつける姿が見られ、皆さんの成長と学校行事の影響の大きさを実感した4ヶ月間でもありました。

6月頃からは、疲れや暑さに伴う体調不良で保健室を利用する生徒が倍増しました。さらに、コロナは流行第7波を迎え、不安な状況が続きますが、どうか、夏休みが皆さんにとって、休息やリフレッシュ、充電の時間となりますように！と保健室から願っています。

かんたんさひろう  
**寒暖差疲労について**

寒暖差疲労とは・・・前日比から7℃以上の気温差の中にいると、自律神経の働きによって、体内を一定の状態にしようとエネルギーを消費します。このエネルギー消費が大きくて、疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労といいます。

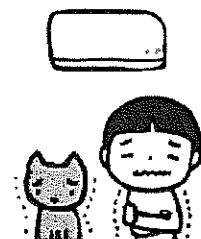
寒暖差には3つのパターンがあります。

- ①一日の中の最低気温と最高気温の差
  - ②前日や週単位での寒暖差
  - ③室内と屋外での寒暖差
- 温度差は体にとってストレスですが、体が適切に対応できているときは不調はあまり起きません。それが、対応出来ない寒暖差疲労の状態になると、①体が冷える(手足→腹部→体全体)、②肩こり・首こり・頭痛、③めまい、④食欲不振、⑤布団から起き上がれない、⑥気分が落ち込むなど、さまざまな症状が出ます。

コロナ禍での自粛機関の増加による運動不足や先の見えないストレスにより、寒暖差疲労を訴える人が増えていると言われています。下の簡易チェックで自分の寒暖差疲労レベルを確認してみましょう。

< あなたは大丈夫？ ～寒暖差疲労 簡易チェック～ >

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い。
- 気温差が激しくなる季節の変わり目は、体調を崩すことがある。
- 寒い場所から暖かい場所に移動すると、顔がほてりやすい。
- むくみやすい。
- 手や足など、体の一部が冷たく感じる。
- 寝つきや寝起きが悪い。
- 入浴中、湯船に入って体の芯まで温まるまで時間がかかる。
- パソコン作業やスマートフォンの使用時間が長い。(一日4時間以上)
- 肩こり・首こりがある。



いくつチェックがつかまりましたか？

4つ以上にチェックがつくと、寒暖差疲労の可能性があり、当てはまる項目が多いほど、寒暖差疲労の可能性が高いと考えられます。

「～しやすい」や「長い」「悪い」「時間がかかる」など、自分だけでは判断が難しい項目もありますね。

自分では当たり前だと思っているけど、他の人はどうなんだろう？

家族や友だちと一緒にチェックをして、チェックをつけた理由やつけなかった理由を話してみると、意外な発見があるかも・・・？

<ここからが本題！ ～寒暖差疲労対策～ >

①体を中から温めよう。

冷たい食べ物、飲み物を摂りすぎないように気をつけましょう。  
(アイスは暑い日に1個まで、飲み物は常温のものをこまめに摂ろう。)  
食べ物は一口につき、20回以上かんで、ゆっくり食べると、胃腸の負担を減らすことが出来ます。



②適度な運動をしよう。

1日20分くらいの散歩、外出先では階段を使う、筋肉痛にならない程度の軽い筋力トレーニング、全身のストレッチがおすすめです。自分の好きなストレッチやダンスの動画を探すのも楽しいですね。



③呼吸に気を配ろう。

普段無意識でしている呼吸。その呼吸こそが、自律神経を整えるポイントなのです。皆さんの心と体をリラックスした状態に導く「3-3-6呼吸」を紹介します。  
・まず、ゆっくりと深い呼吸をします。胸を膨らませる胸式呼吸でも、お腹を膨らませる腹式呼吸でも構いません。  
・呼吸をしながら、時計の秒針やスマホのタイマー機能で秒数をはかってみましょう。  
3秒で吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める・・・この呼吸を4セット行いましょう。

④入浴はシャワーで済ませず、湯船につかろう。

汗をかきやすい夏はシャワーで済ませることが増えますが、湯船のお湯につかることで、体を温める「温熱作用」、血液やリンパの流れを改善する「水圧作用」、筋肉や関節をリラックスさせる「浮力作用」の3つの効果を得ることが出来ます。

⑤寝る前のスマホや夜更かしをせず、質のよい睡眠をとろう。

睡眠は、最初の90分程度が一番深い眠りとなり、最も睡眠の質に影響すると言われています。寝る前にスマホなどの明るい画面を見ることは、脳を昼間と錯覚させ、眠りに誘うメラトニンというホルモンの分泌が阻害されることがわかっています。睡眠の2時間前には明るい画面を見ないように心がけ、睡眠の質を向上しましょう。

生徒・保護者のみなさまへ ～健康診断結果の配布について～

健康診断の結果を全校生徒の皆さんに配布しています。結果をよく読んで、体調管理の参考にしてください。医療機関で再検査を受けるように「検査結果のお知らせ」をもらった生徒は、できるだけ夏休みのうちに受診して、病気の有無や今後の治療、夏休み明けの学校生活で注意することはないかを確認してください。「検査結果のお知らせ」の右側には「受診報告書」がついていますので、診察後に医師に記入してもらい、夏休み明けに担任の先生か保健室へ提出してください。

夏休み明け、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！



## 困りごと・悩みの相談先

経済協力開発機構のメンタルヘルスに関する国際調査では、2013年と2020年の比較で、日本国内でうつ病・うつ状態の人の割合が2倍以上に増加しています。新型コロナウイルスの感染拡大や、それに伴う生活の制限・変化が要因といわれています。今年度は制限が緩和され、皆さんの学校生活も感染拡大前に近い状況に戻っていますが、経済面の影響や、自粛に伴う気力・体力の低下など、回復までに時間がかかることが予測されます。

悩みや気分の落ち込み、無気力など、心の調子が優れない場合は、話すことで楽になる場合もあります。一人で抱えず、家庭や担任の先生、保健室など、声をかけて下さいね。

夏休み中や、知っている人には相談しにくい…という場合は下記のような相談窓口もあります。インターネットで検索すると、メールやチャットでの相談を設けている相談先もあります。

- ・24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 24時間受付・年中無休
- ・子どもの人権110番 0120-007-110 平日 8:30～17:15
- ・いのちの電話 (全国)0120-783-556 毎日 16:00～21:00  
北海道いのちの電話 011-231-4343 24時間受付
- ・チャイルドライン 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00
- ・よりそいホットライン 0120-279-338 24時間受付

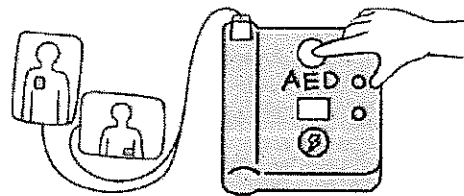
## 万が一に備えよう…

### あなたが救える いのち… AEDの使い方

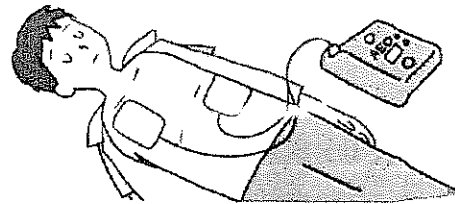
夏休みは日常と行動が変化する分、事故が起きやすいとも言える時期。誰しもそうした場面に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら…。いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えて、AEDの使用方法の大まかな流れをあらためて見ておきましょう。

#### ①電源を入れる

(※自動で入るものもあります)



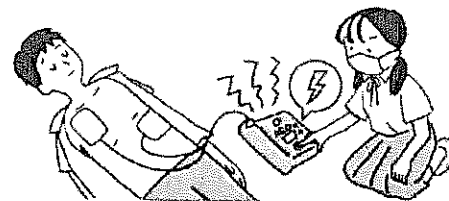
#### ②電極パッドを貼る



#### ③AEDが心電図を解析する



#### ④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら…」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要なとき以外には電気が流れません(機器が自動的に判定)。正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してありません。いざというときにためらわないことも大切なのです。