

保健だより 7月

令和3年7月発行
原町高校 保健室

7月になりました。二十四節気では今の時期のことを「小暑」と言い、だんだん暑さが増していくという意味で、湿っぽさの中にも夏の熱気が感じられるようになります。夏季の高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めるおそれがあるので、予防行動をしっかりと行いましょう！

熱中症警戒アラートとは・・・？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

～発表時の予防行動(環境省熱中症予防情報)～

★外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。

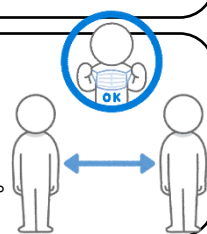


★熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう

- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

★普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2ℓが目安)
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。



★外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

★暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- ・暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)や各現場で測定して確認しましょう。

脳を“騙して”ストレスを軽減しよう！

脳は体の状態や動きから心の状態を判断しています。笑う、ダンスをするなど、体から「楽しい」という信号が送られるような動作をすると、脳は「自分は楽しい！元気だ！」と判断します。つまり体の動きによって脳に楽しいという信号を送り“騙して”ストレスを軽減することができるのです。以下に挙げる具体的な行動は日々の生活の中で行えるものなので、試してみてください！

(倫風 7月号)

挨拶をする

元気に挨拶をするなど、人とコミュニケーションを取ると「セロトニン」というホルモンが分泌されます。セロトニンは自律神経や感情をコントロールする時に働くホルモンで、ストレスの減少に大きく影響します。挨拶は、円滑なコミュニケーションだけではなく、ストレスの軽減にもつながるのです。



とくあえずやい始める

脳の左右に1つずつ、側坐核という「やる気スイッチ」といわれている脳の部位があります。このスイッチは外界の刺激があって初めて稼働します。体を動かし始めると、そのスイッチが入ってとんとんやる気になっていきます。「やる気が出ないから行動しない」のではなく、「行動すればやる気は出てくる」のです。



背筋を伸ばして堂々と歩く

背筋を伸ばすと「テストステロン」という積極性、攻撃性に関するホルモンが分泌され、気分が高揚したり、自己肯定感が上がったりします。反対に背中を丸めると、ストレスホルモンである「コルチゾール」が増加することが分かっています。姿勢によって周囲の人に与える印象もガラリと変わってきます。ぜひ普段から背筋を伸ばすことを心がけてみてください。

手をつなぐ

患部に手を当てるだけで痛みは和らいでいきます。これは信頼できる人に触れていると、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌されるからです。オキシトシンには柔和な感情をもたらす、ストレスを軽減する作用があります。手をつなぐ、ハグをする、頭をなでるなど、人とスキンシップをすることで分泌されます。



ジョギングをする

走る時に生じる足からの衝撃が脳に伝わることで、脳のセロトニンの受容体が活性化することが分かっています。悲しい映画を観た後に、「ジョギングするグループ」と「ストレッチをするグループ」に分けて実験を行ったところ、前者の方が気分の立ち直りが早いという結果が出ています。



ポーっとする

脳はあることに集中すると、脳の決まった箇所にも血流を集中させるようになります。一方でポーっとしている時に、脳はそれまで使っていない部位にも血流を行き渡らせるようになり、「デフォルト・モード・ネットワーク」という状態になります。集中しているときになかなかアイデアが出てこないのに、ポーっとしている時に突然ひらめくのはこの状態だからです。