

No.171

令和2年7月1日

【発行】

豊橋市立青陵中学校 校長室

t-asai-hideo@toyohashi.ed.jp

# Rising Sun



## 梅雨時の健康管理にご注意を！

本格的に学校が再開されて1か月が過ぎました。ほぼ3か月間の臨時休校を経ての学校再開、しかも、7時間授業が続いていることもあり、生徒たちも先生たちもそろそろ疲労がピークを迎える頃だと思います。自覚症状はなくても疲労は蓄積されているはずですので、無理は禁物です。心と体のストレスを適度に発散させながらの勤務をお願いします。

今年の東海地方の梅雨入りは、6月10日でした(平年の梅雨入りは6月8日です)。昨日も今日も梅雨らしい天気が続いています。平年の梅雨明けはいつ頃だかご存じでしょうか。7月21日頃です。ということは、あと3週間ほど、梅雨特有のじめじめ、じとじとした空気・曇り気の中で生活していかなくてはなりません。ここ数日、体調不良を訴えて欠席したり保健室を訪れたりする生徒が激増しています。生徒へ健康管理の指導をするとともに、自身の健康管理にも十分注意を払って梅雨を乗り切ってください。

湿度が高いため、思わぬところに結露が生じていて思わぬ事故やけがにつながりかねません。ふだんよりも心を落ち着けて過ごすよう合わせてご指導ください。

### ◆◆◆ 梅雨の健康管理 ◆◆◆

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排泄できずに、体内に溜まってしまいます。そうすると、**食欲不振、体がだるい、むくみ、下痢、頭痛、不安感、めまい、不眠**などの症状が現れやすくなります。

#### ◆食欲不振、下痢

湿度が高いと体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良をきたしやすくなります。

気温が高い日も多いですが、冷たい飲み物や食べ物は消化不良を悪化させますので、温かいものをとるようにしましょう。常温の飲み物であっても、体温よりも低い温度なため、たくさん飲むと体を冷やすことがあります。また、味の濃いもの、脂肪分が多いものも

胃腸に負担をかけますので、気をつけましょう。

#### ◆体がだるい、不眠、不安感

梅雨の時期には低気圧が続きますので、自律神経が乱れて副交感神経が優位になりがちです。日中でも体がリラクゼーションモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。

日中には交感神経を優位にさせ、夕方から就寝にかけて副交感神経を優位にさせていく本来のリズムをつくりましょう。朝、太陽の光を浴びると、体内時計はリセットされて、活動モードへとスムーズに切り替わります。

曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けましょう。ウォーキングやストレッチなど軽い運動もおすすめです。

#### ◆むくみ

消化不良の原因同様に、湿度が高いと汗として体の水分を排泄することができずに、体内に水分が溜まってしまふことでむくみやすくなります。また、低気圧の影響により、自律神経が乱れると血の巡りが悪くなってしまふことも影響しています。

むくみを解消するには、余分なナトリウム(塩分)と共に水分を排泄してくれる「カリウム」をとりましょう。カリウムは、きゅうりやズッキーニ、大根、アボカド、バナナなど、野菜や果物に多く含まれています。ただし、大量に食べると胃腸が冷えて消化不良になることもあります。サラダなどの生で食べる調理法だけでなく、温かくして食べるのがおすすめです。なお、ゆでこぼすと水に溶けだしてしまいますので、スープにして溶けだした汁も飲むのがおすすめです。

また、発汗させるために、シャワーだけでなく湯船につかるのもおすすめです。マッサージをして血流をよくするのもよいでしょう。