

ほけんだより 9月

2025.9.17
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向里江子

暑かっ 熱中症!?

誠樹祭の取り組みが始まり保健室は連日賑わっています
が、皆さんちゃんと自分の体を労っていますか？今週も残
暑が厳しい中での取り組みが続きます。また感染症の流行
も懸念されます。大変なときだからこそ、バランスのよい

い食事(栄養)と、十分な睡眠(休養)が必要となります。規則正しい生活を心掛けましょうね。

さて、『時間差熱中症』という言葉を知っていますか？これは、暑い日の活動後すぐに症状が出ずに、数時間後や翌日になってから熱中症の症状が現れる現象のことをいいます。高い気温によって弱った臓器がゆっくり悪化し、症状が出るまでに時間がかかるためこのような現象が起こります。1学期も午前の体育後は元気だったのに、午後になってから頭痛や腹痛、吐き気を訴えて保健室を訪れる人が何人もいました。つまり熱中症は時間差でなることもあるということです。6~12時間は油断せずに体調を観察してください。活動中に気持ちが悪くなったり、めまいや立ちくらみ、吐き気、筋肉痛、体のだるさなど、熱中症の初期症状に注意し、少しでも異変を感じたら休息を取り、水分・塩分補給をしっかりと行いましょう。ひどいときは受診してください。

日中の暑さだけでなく、前日の暑さも影響することがあります。
暑い日に屋外で活動した翌日は、体調の変化に注意しましょう。

おまけ

保健室を来室する人の中で、時々「水筒を忘れたから何も飲んでない。」という声を聞きます。冷水機の水や水道水を飲むよう勧めると「誰が飲んだか分からないから嫌」「汚いから無理」という返事が返ってくることもしばしば。本当にその水は汚い？？そんなことはありません。学校の水は年に2回専門機関で検査をしていただき『異常なし』という結果をもらっています。蛇口の汚れが気になる場合は手で水を掛けるといいですよ。水筒を忘れたから飲まないではなく、必要に応じて飲む物を飲むということも必要なことです。どうしても嫌だという人は必ず水筒を持参するようにしましょう。また、感染症予防のため、水筒の共有はしないようにしてくださいね。



もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は小児科を受診しましょう。



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると、気持ちが悪くなる | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い |
| <input type="checkbox"/> お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | <input type="checkbox"/> おなかが痛い |
| | <input type="checkbox"/> 体がだるい・疲れやすい |
| | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい |

あなたの つめ、のびて いませんか？

意外に多い爪のケガ。皆さん、爪は何のためにあるか知っていますか？爪には指先を保護すること、細かい作業や物を掴むことをサポートすること、そして歩く際の体のバランスを保つことなど大切な役割がありますが、伸びすぎているとケガをしやすくなります。手の爪の長さは**手の平の方から指を見て、出ていないくらい**がちょうどいいと言われています。皆さんの今の爪の長さはどうでしょう？

毎年、「赤ちゃん抱っこ体験」のときには、普段爪を切ることを嫌がる人も自ら爪を切りに来ます。それは長い爪で赤ちゃんをひっかいては困ると思っているからですね？皆さんの思いやりから来ている行動だと思います。今皆さんが取り組んでいるムカデ競走は、仲間の肩に手を置いています。競技中や転倒した際に誤って首をひっかいてしまう危険性があります。もちろん自分がケガをしてしまう可能性もあります。**仲間のため、自分のために**爪を短く切りませんか。1週間に1回はチェックするようにしましょう。併せて足の爪のチェックも忘れずにね！

われる！



はがれる！

ひっかく！



最近の保健室は・・・

誠樹祭の取り組みがスタートし、校内は歌声が響いています。歌を歌いながら保健室を訪れる人もしばしば。好きな曲の1つや2つ誰にでもあると思うけど、何でその曲が好きなのか考えたことある？音楽を聞くとき、まず頭に入ってくるのは歌詞とメロディどっち？同時に入ってきたらいいのだけど、どうも私は先にメロディが入り(好きになり)、何度も聞くうちに歌詞が入って来ってくる。そして、じっくり歌詞をひもといてみるとその“世界”が見えてきて、感情移入や共感ができると益々その曲が好きになる。

多くの人の心を打つ曲というものは昔からあるけど、何故なんだろうね。そういう曲はどうやって出来たんだろう。作詞/作曲をした人のその“閃き”の背景にその人の価値観や経験、体験があるのだと思う。豊かな感受性と様々な経験、固執しない価値観が大事なのかもかもしれない。(合唱もみんなの心の豊かさを高める活動の1つなんだよ。)その歌詞をどんな気持ちで綴ったのか、例えば“君”って誰のことだろう？とかそんなことを考えてみる。自分なりの解釈ができると自分の思いもその曲に投影できる気がする。さて、みんなは今取り組んでいる合唱曲の「意味」や「想い」を理解できているかな？その曲を深く知ること、今よりずっと感動的に響き、歌っているあなた自身もきっともっと気持ちよくなるはず。

私は合唱が好き。みんなで喜びや楽しさを共感できることが嬉しいし、たくさんの歌声でできるハーモニーが気持ちいいから。でも、はっきりそう思えるようになったのはだいぶ大人になってからだった。人生において、合唱をする機会は大概学生時代にしかないことに気付いているかな。「今」を楽しんだ方がいいよ。大人数で歌を歌える機会を大事にしてほしい。歌わされている合唱ではなく、自ら楽しんで歌う合唱に。きっと変わるよ。別に誰かの心を動かそうとかそんな大それたことは考えなくてもいい。一生懸命歌っているうちに自然と自分自身の心が動いてしまうんじゃないかな。騙されたと思ってやっごらん。