



2021. 7

敷島中学校保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返ってこれからの過ごし方を考えたり、新しく目標をたててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できるよい機会です。充実した日々を過ごせるといいですね。

## コロナ禍で急増？

### 『マスク酸欠』を予防して心を安定させよう

新型コロナウイルスの流行により、私たちの生活は大きく変化し、もう1年以上もストレス状態が続いています。加えて日々の暮らしに欠かせないものとなったマスクが、実はメンタルにさらなるダメージを与えている可能性があります。その原因は「酸欠」。最近朝起きるのがつらい、頭痛が続くなどの不快な症状があるなら、呼吸を見直して酸欠を改善する工夫が必要かもしれません。

## 今、全身が酸素不足になっている人が増えている？！

さまざまな外敵から身を守ってくれているマスクですが、呼吸にとっては障害となる場合もあります。単純に、暑い、呼吸がしにくいということだけでなく、マスク着用中は自分が吐いた息がマスク内にたまりその空気を吸うこととなります。結果として体内に入ってくるのは二酸化炭素を多く含んだ空気。

つまり多くの人が二酸化炭素過多の状態になっているわけです。

### 慢性的な酸欠は・・・

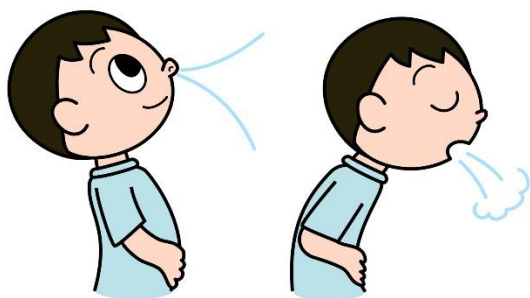
- ① 慢性的な片頭痛
- ② 不安やイライラが倍増
- ③ 免疫力の低下
- ④ 集中力や思考力の低下
- ⑤ 肩こりの原因に



マスクの中はCO2

### 深呼吸をしてみよう

意識的に深い呼吸をして、酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう。深呼吸は心身をリラックスさせてくれます。



鼻から息をゆっくり吸って、口からゆっくり吐きます

# こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、  
その後…

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

