

保健ジャーナル

< 9月号 > 令和4年9月20日
保健委員

夏休みが明け、2学期が始まりました。
まだまだ暑さも残っているので、身体的にも精神的にも
疲れがちなです。今回の保健ジャーナルでは、そんな
夏ストレスについてご紹介します。



夏はババ落ちにみやすい？

人のストレスを感じるときに防衛反応として
働く交感神経が高まると「過覚醒」
状態になってしまうと、バ身の疲労に伴い
ババ落ちこんでしまうことがあります。この過覚醒と

夏の暑さには関係があるのです。夏の暑さや汗も、大きな
ストレスになるからです。また、外は暑いのに、電車は寒いと
いうのは、温度・環境の変化などもストレスになり、
過覚醒を起しやすくなるのです。

夏のバの疲れチェックポイント

あはにのバは
つかれていませんか？

- ☐ 眠りが浅く途中で起きてしまう
 - ☐ いくら寝ても朝疲れがとれない
 - ☐ 頻繁にめまいがする
 - ☐ 食欲がなくて、食べても胃もたれがする
 - ☐ 日中強い眠気に襲われる
 - ☐ 手足が非常にだるい
 - ☐ ささいなことでイライラしやすい
 - ☐ ひどく落ち込むときがある
 - ☐ 胸が締めつけられている感じがする
 - ☐ 気圧の変化に体調が大きく左右しやすい
- ↑ **10項目中7項目以上だと要注意!!**

今日からできる /

ストレスセルフケア

- (1) 毎朝同じ時間に起き、
起きたらすぐに日光を浴びる。
- (2) アイスコーヒーや紅茶などの
カフェインを摂りすぎない。
- (3) 寝る前にスマホを見ない。
- (4) 夜10時以降は悩み事や
あつたら紙に書き出し、明朝
もう一度考えてみる。

無理しなくてね!!

週に1日程度は
何もせずリラックス
できる日を!!



参考文献

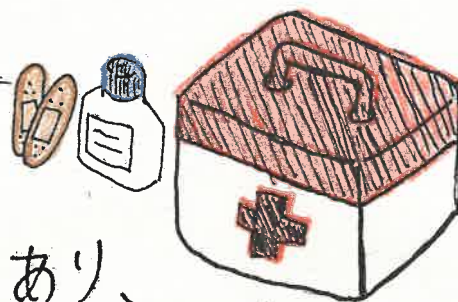
<https://www.parksidehibiga.com>

意外と知らない?! 応急処置

兵庫高校保健委員会

毎年9月9日は救急の日!!

それに加え体育祭目前ということもあり、
今回はよくあるケガなどの応急処置について
まとめてみました!



まず#始めに、Instagramで約30の方に
どのようなケガをすることが多いかアンケートしました。
回答で多かった上位3つがこちら!

第**1**位 6票 **ねんざ**

第**2**位 4票 **脚がつる**

第**3**位 3票 **貧血**

この上位3つの自分でできる
応急処置について紹介します!



「ねんざ...靱帯が損傷している状態」

- 方法
1. 患部を氷や冷たいタオルで冷やす。
 2. 関節が動かないように固定する。
 3. 完治するまでは温めたり、運動しない。

「脚がつる...筋肉が硬直した状態」

- 方法
1. 足を前後に開き、ふくらはぎを伸ばす。
 2. ふくらはぎをやさしくマッサージする。
 3. 水分をとる。

「貧血...ヘモグロビンが不足した状態」

- 方法
1. その場にしゃがむなど、低い姿勢をとる。
 2. 予防として、こまめに水分補給をする。

最後に、体育祭では何かあればすぐに
保健委員や周りの人を頼って、
救護テントへ来るようにしてください!
安全第一で楽しい体育祭にしましょう!!

(参考): <https://www.healthcare.omron.co.jp>
<https://www.cocokarafine.co.jp> <https://www.d-yutaka.co.jp>