保健通信

第３号

2025.7.3
水戸農業高等学校
保健室

年々、暑さが厳しくなっています。「暑い日は、涼しい部屋で過ごしたい」という気持ち、とてもよく分かります。
確かに、最近の猛暑には冷房は必要ですが、冷やしすぎには注意してください。
部屋の温度の目安は 28 度くらいです。「暑い」と感じるかもしれませんが、何事も「し過ぎ」はよくありません。冷房で体を冷やしすぎると体調不良になりやすいからです。
また、エアコンと扇風機・送風機を組み合わせ、風を循環させることで涼しく感じられます。

◇　健康診断の結果を今後の活かすために･･･

４月から実施をしてきた定期健康診断が全て終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。後日個別に結果を返却いたします。

その中で疾病や異常の疑いがあった場合には、夏休みを利用して受診、治療を受けることをお勧めします。特に卒学年は来年の４月には進学、就職をしており、時間の都合がつきにくく、受診、通院が今より難しくなることも考えられます。さらに歯科は治療完了となるまでに一定期間通院する必要がでてくるケースもあるため、早めの受診をお願いします。

また、異常がないと言われた人は、健康診断の結果は気にしなくて良いと安心していませんか？

去年の自分と比べてみて･･･、受診対象の学年ではなかった耳鼻咽喉科や眼科で気になるところはないか･･･等、今の状態をしっかり把握してください。その上で、健康診断というのは、自分の体や、心について考えるきっかけになれば良いと考えています。

◇　鼻水のカガク

カゼをひいたとき･･･、花粉症になったとき･･･、熱いものを食べたとき･･･、泣いたとき･･･。鼻からツーッと流れてくる「鼻水」。この鼻水って、どんな役割があるか、知っていますか？

カゼや花粉症のときに流れてくる鼻水は、**体の免疫の働きによるもの**。外から入ってくるウイルスや花粉といった『異物』を洗い流す役割があります。

ただし、花粉症などのアレルギーは、本来は体に害のないはずのものに過敏に反応しているのです。

熱いものを食べたときの鼻水は、**空気の温度調節をするため**。鼻の内側に付着した水蒸気がまじっていると言われています。

泣いたときの鼻水は、**『涙』**。目の近くにある涙腺から出た涙の一部があふれ、目と鼻をつなぐ鼻涙管をとおり、鼻に流れてきているのです。

◇　運動×ミルクプロテインで熱中症対策をしてみませんか？

牛乳や乳製品に含まれているタンパク質（ミルクプロテイン）、カルシウム、ビタミン B2 などが体力をつけ、筋肉の成長や修復を助ける働きがあります。

運動後に牛乳や乳製品を摂ることで、血液量が増加し、血行が良くなることで、体温調節機能が向上し、暑さに強い体づくりにつながります。

＜注意点＞

〇牛乳、乳製品はあくまで熱中症予防のための摂取であり、熱中症になってしまった場合は、経口補水液や医療機関での適切な処置が必要です。

◇　デジタルデトックスのすすめ

毎日使っているスマホや、パソコンなどのデジタル機器ですが、時には意識的に距離を置いてみませんか？

＜デジタルデトックスの方法＞

〇デジタル機器の使用時間を減らす

毎日少しずつデジタル機器に触れる時間を減らすことから始め、徐々に時間を延ばしていく。

〇通知をオフにする

スマートフォンの通知をオフにすることで、無駄な情報に惑わされることなく、集中力を維持できる。

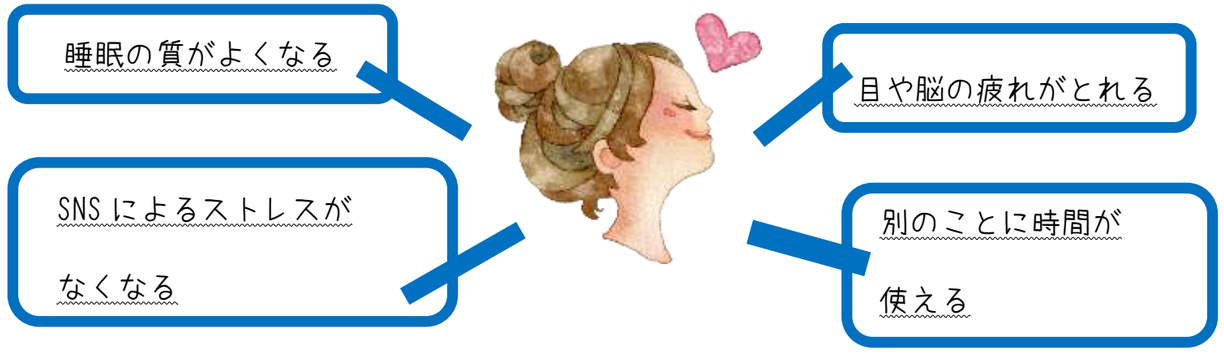
〇デジタルから離れる時間を作る

毎日決まった時間にデジタル機器の使用をやめたり、週末にデジタルデトックスの日を作るなど、定期的にデジタルから離れる時間を作る。

〇リアルな体験を重視する

自然に触れたり、人と会ったり、趣味に没頭するなど、デジタル以外の活動を積極的に行う。

◎デジタルデトックスをすることでこのような効果が認められています



もうすぐ夏休みですね。友達と遊ぶ計画や部活、実習、アルバイトなど、色々と楽しみにしていると思います。交通事故や熱中症等に気をつけて、沢山の思い出を作ってくださいね。