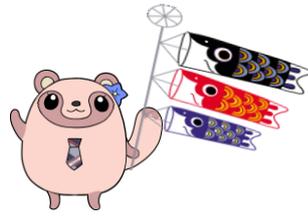


健やか駒女 だより

No.2



令和 2年 5月 9日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

皆さんこんにちは。新年度が始まって1か月とちょっとたちました。自宅で過ごす時間が長くなり、様々な疲れがたまっているのではないのでしょうか。先日から、生徒の皆さんにクラッシーアンケートで「自宅でできるストレス発散法・リフレッシュ法」を集めています。集計結果はまたお便りで配信しますので、ぜひ参考にしてください。(配信をお楽しみに！)

トピック1 オンライン授業をがんばっている皆さん！

目の疲れが溜まってませんか？



最近こんなことありませんか？

- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目の乾燥しやすい
- ぼやけてみえる
- 集中力がなくなった



それは、「目」が原因かもしれません・・・

目を使いすぎると疲れ目以外にも、首や肩こり頭痛、イライラ感などの症状がおこってきます。目を使いすぎて全身に疲れを感じることを**眼精疲労**といいます。

また、パソコンや携帯 長時間続けていると眼精疲労になりやすくなります。オンライン授業でいつもより目の疲れを感じるという方は、下記を参考にしてくださいね。



目の疲れを取る方法をご紹介します！



☆ほっとタオルで目を温めよう♪

やけどしない程度に、温めた蒸しタオルをまぶたの上からのせてみよう！お風呂で浴槽に浸かる際に、お湯で濡らしたタオルを目に当てるのも良いでしょう。

☆簡単！目の体操しよう♪ (首は動かさないよ)

- ①上下に眼球を動かします
- ②左右に眼球を動かします
- ③斜めに眼球を動かします
- ④八の字に眼球を動かします

5 往復×2 セット
ゆっくり動かしてね！
(動かしたい場所に指を置くとやりやすいよ)

トピック2



からだを動かそう



まずは
10回×2セットで
やってみよう♪

自宅でできる、簡単なストレッチを紹介します！

肩甲骨を意識しよう

肩甲骨周りの筋肉が凝り固まっていると肩こりや姿勢が悪くなったりします。肩甲骨の筋肉が背骨からはがれることで、正しく姿勢を伸ばすことができ、腰痛も予防できます！

肩甲骨を動かそう♪

- ①腕を曲げて手を肩にのせます
 - ②肘は肩と同じ高さにします
 - ③そのまま肘が下がらないように後ろに引きます
- ☆ポイント☆
姿勢を意識してやろう！



肩回しをしよう♪

- ①肩甲骨を動かそう♪①②と同様
 - ②肘で円を描くようにゆっくり大きく回します
 - ③反対回しもやろう
- ☆ポイント☆
・肩から回すようにしよう！
・肩甲骨が動いていること確認しながらやろう



無理のない範囲でやってみよう♪

うつ伏せストレッチ♪

- ①力を抜いてうつ伏せに寝ます
 - ②両手を真つすぐ頭の上に向けてグッと伸ばします
- ☆ポイント☆
・肩を浮かし肩甲骨をしっかり動かそう
・腕を上げるにはこぶし一つ分、耳から離し肩を持ち上げましょう
(固まった筋肉効果的にほぐすことができます♪)

肩甲骨引き寄せる♪

- ①力を抜いてうつ伏せに寝ます
 - ②バンザイの姿勢から肘を徐々に背中に引き寄せます
- ☆ポイント☆
これは、座ってもできるよ
座ってやるときは、背筋伸ばしてやろう



トピック3 5月でも油断はできない！急な暑さに注意！！

熱中症に注意しよう！



熱中症とは…高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。熱中症は、例年梅雨入りの5月頃から発生し梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

熱中症には3つの要因があります

① 環境

- ・気温が高い
- ・急に暑くなった日
- ・湿度が高い
- ・閉め切った室内
- ・風が弱い



② からだ

- ・寝不足のとき
- ・体調不良のとき
- ・下痢で脱水状態
- ・糖尿病など持病を持っている



③ 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症の症状と対処法

重症度レベル1

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある
- ・気分が悪い、ボーッとする

重症度レベル2

- ・頭がガンガンする
- ・吐き気がする、嘔吐
- ・倦怠感(だるい)
- ・意識が何となくおかしい

重症度レベル3

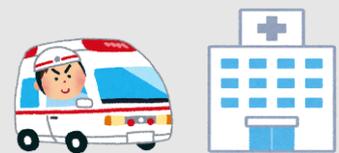
- ・意識がない
- ・体が熱い
- ・痙れん
- ・呼びかけに応じない
- ・歩けない

- ※ 涼しいところで休養
- ※ 水分・塩分の補給
- ※ 誰かがついて見守る
- ※ 良くならなければ、病院へ

- ※重症度レベル1の対処法に+α
- ※ 衣服をゆるめる
- ※ 体を冷やす

救急車呼び医療機関へ搬送

首、脇の下、太ももの付け根は、太い血管が通っているため体温を効果的に下げることができます。



水分補給のポイント！

- 暑い場所に行く前に
- のどが渇く前に
- 起床時
- 入浴前後
- 大量に汗かいたときは塩分も忘れずに
- 1日あたり1、2ℓの水分補給



☆豆知識☆～犬や猫を飼っている人～

暑いとペットも熱中症になる可能性もあります。高温多湿な環境に長時間いることで、体温が上昇し脱水になってしまいます。

【初期症状】 パンティング（ハアハアと激しい呼吸）

【危険な症状】 ぐったりとして意識がない

～予防～

- 【屋外】
 - ・お散歩はなるべく朝、夕方
 - ・お散歩の際にはアスファルトの確認
 - ・暑い日は水分補給と体に水をかけてあげる
- 【室内】
 - ・風通しを良くする
 - ・ペットが自由に居場所を選択できるようにする
 - ・暑い日は26℃以下に設定



新型コロナウイルス感染症対策のためマスクを着用しているかと思います。マスクを着用しながらの運動は熱中症になりやすいため、こまめに水分補給をすることが大切です。また、規則正しい生活を心がけ、学校再開に向け体調を整えましょう！