



ジメジメとする蒸し暑かったり、日差しが強く照り返しの強かったり、これから本格的に暑い日が続く、体調を崩しやすい時期です。よりよい夏休みを過ごすためにも、体調管理には十分に気をつけましょう。



夏は意外に「冷える」

からだの外

夏のエアコン

外の気温との差は5℃以内にこの差が大きいと、体温を調節する自律神経に負担がかかります

適温は、28℃くらい

扇風機を壁にむけるとこちよい気流がつかれる

冷気が直接あたらないよう、風を上向きに

寝るときはタイマーを

からだの中

冷たい飲み物、アイスを食べすぎない

冷えを改善するビタミンEを含むのは、カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類

ナス、きゅうり、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、なるべく火を通して食べる

シャワーで済ませず、お風呂にゆっくりつかる

「冷感性」と聞くと、冬場を連想する人が多いかも知れません。しかし、エアコンという人工的な環境により、人間が本来持っている「環境適応能力(体温調節能力)」が低下し、自律神経が対応できず、様々な健康問題が生じます。(クーラー病・冷房病とも呼ばれています。)

【健康問題例】

足腰の冷え、慢性的な疲労感、腹痛、頭痛、肩こり、食欲不振、かぜ症状、生理痛悪化、むくみ、イライラ感、不眠、めまい、神経痛など

左のイラストを参考に、冷えないような工夫をして予防しましょう。

学校のクーラーは天井設置型のため温度や気流のコントロールが難しいです。体調を崩しやすい人は、半袖の着用を避けたり、下着の着用で工夫したりと対策しましょう。



「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

海外へ渡航する人は、感染症罹患に十分気をつけてください



パソコン・スマホには、こんな危険が潜んでる・・・。



- 無料通話アプリ（LINE など）での「既読スルー」で、仲間はずれになる。
- 短いやりとりで誤解がおきる。
- 友達の写真や個人情報を勝手に載せて、トラブルになる。
- グループ内の「内緒話」が、設定ミスで他のグループに漏れてトラブルになる。

【対策】

- * ID を簡単に公開しない。
- * サービスや設定を良く理解して使う。
- * 自分が送られて嫌な悪口や噂話は送らない。
- * 誤解を招くような表現になっていないか確認して送る。

- 面白半分で投稿した画像が反感を買って、思わぬ攻撃を受ける。
- 軽い気持ちで投稿した交際相手との画像が広まってしまう。
- サイトで知り合った人に送った秘密の写真を、勝手に拡散される。

→ いったんネット上に投稿されると、コピーが繰り返されて拡散し、半永久的に残ってしまうことも。

【対策】

- * 投稿しても大丈夫なものか、よく考える。（ノリで載せない）
- * 見られたくない写真は撮らない。



- 軽い気持ちで会って、性被害を受ける。
- そそのかされたり、だまされたりして、下着姿の写真などを送ってしまう。
- ストーカー被害に遭う。
- 金銭や個人情報を奪われる。

→ だます事を目的に、年齢や性別を偽って近づく人もいます。

【対策】

- * 個人情報や写真を送らない。
- * 安易に会わない。



－ 相手の気持ちになって考えてみよう ② －

“性”はグラデーション 恋愛と性の様々な形



皆さんはLGBTって知っていますか？

- L = レズビアン（同性を好きになる女性）
- G = ゲイ（同性を好きになる男性）
- B = バイセクシャル（同性を好きになる事も異性を好きになる事もある人）
- T = トランスジェンダー（身体の性別とは違う性別を生きる、生きたいと望む人）



LGBTは人口の約7.6%とされており、左利きやA B型の人と同じくらいの割合でいると推測されています。人は多数派の意見を「正しい」、少数派の意見を「おかしい、間違っている」と思いがちです。

周りで同性愛をネタにして盛り上がっている人はいませんか？周囲の心ない偏見や笑いのネタにされることを不安に思い、一人で辛い思いを抱え込んでいる人がいるかもしれません。顔や性格がそれぞれ違うように、性も違って当たり前。人と違うことはおかしいことではありません。誰を好きになってもいいし、自分が自分らしくいられることが一番なのです。よく分からないまま、間違った情報を信じたり、偏見を持つたりしないようにしてもらえると嬉しいです。