

熱中症が心配な時期を迎えます



さわやかな風、まぶしい新緑。過ごしやすい日々が続いています。五月病は吹き飛ばしましたか。朝晩は肌寒く感じることもあります。日中は気温が上がる日もあり、新聞やテレビでは「熱中症」のニュースが流れるようになりました。「熱中症は、予防できる！」という意識をもって、自分の体調管理には十分気をつけましょう。

【熱中症対策 熱中症になりにくいからだをつくる その1】



kosugi

暑熱順化(しょねつじゅんか)って、知っていますか？

暑熱順化とは、暑い環境でも体温調節ができるよう、夏の暑さに適応した体になることです。以前は、梅雨の間に徐々に暑熱順化していましたが、気温が上昇する時期が早まっていることや、冷房を使う環境になっていることで、自然に順化していくことが難しくなっているそうです。そのために、自分で積極的に順化することが必要です。

暑熱順化するために必要なのは、『**汗をかく練習をする**』こと。ジョギングやお風呂などで汗をかくことで、体温調節ができる体、つまり、暑熱順化した体になるそうです。シャワーだけですませているという人もいますが、これから迎える暑い夏を健康に乗り切るためには、湯船につかることをおすすめします。暑熱順化していないときの汗はベタベタしていてしょっぱい汗、暑熱順化すると塩分の少ないサラサラの汗にかわります。そうなれば、水分を補給するだけで体液バランスが崩れず、熱中症にかかりにくいというわけです。今も汗をたくさんかいて活動しているみんなですが、たぶんまだ、ベタベタしたしょっぱい汗だと思います。夏を迎える前に暑熱順化しておきましょう！サラサラ汗になったら、暑熱順化完了の合図です。

(参考資料：日経ウーマンオンライン、花王健康科学研究会HP)

< 熱中症予防対策 >

- 毎日、お茶(水分)を多めに持ってきましょう！
- 汗ふき用のタオルを準備しましょう！
- 登下校時は、帽子を活用しましょう！
- 朝食は必ず食べましょう！

特に運動中、頭痛、気持ちが悪い、めまいなど、熱中症が疑われる症状があったら、早めに、先生に言ってください！ 早期対応が命を救います！

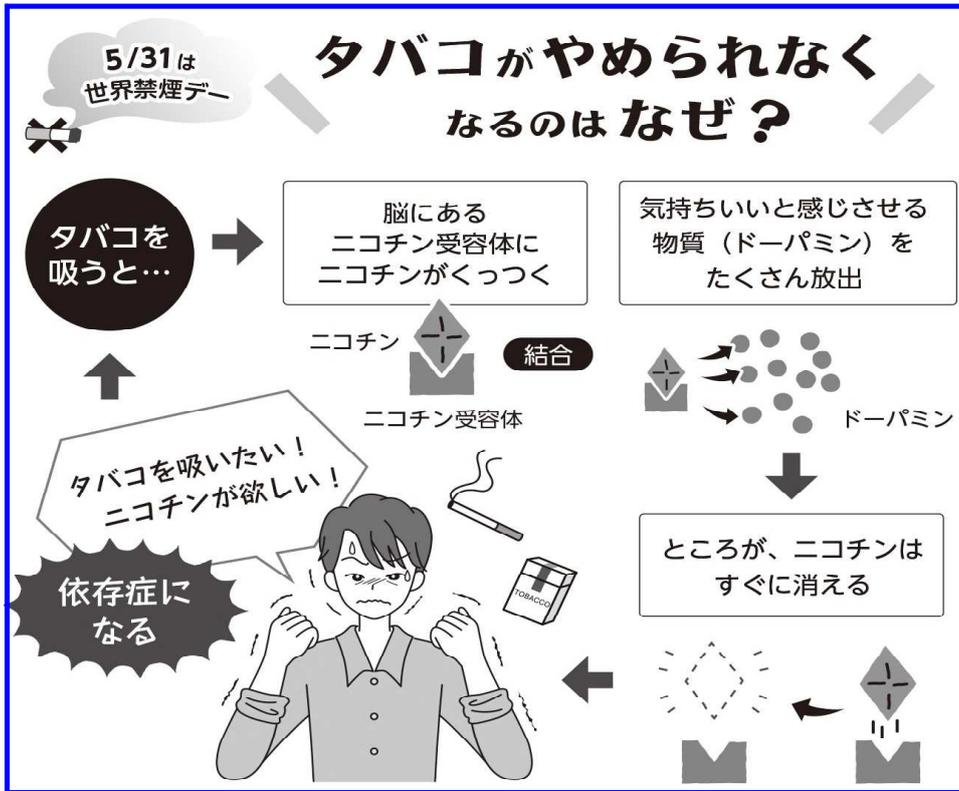
< マスクと熱中症について >

熱中症予防のため、気温や湿度、暑さ指数(WBGT)が高い時は、登下校、運動時等はマスクを積極的に外します。ですが、コロナ禍であることを忘れずに、次のことに注意してください。

- ※ 登下校中、マスクを外すときは人との距離を十分とり、友だちとの会話は控えること
- ※ バス通学の人、バス内では外さない。マスクをしていても会話は控えること
- ※ マスクをしているとどのどの渴きが分かりにくいので、校舎内においてもこまめに水分補給を行うこと

- マスクは、鼻からあごまでしっかりおおってください。正しくつけなければ効果は得られません。自分と周りを守る行動です。みんなで意識しましょう！

5月31日は、世界禁煙デー!



- 日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階において、たばこの害が体に影響しやすいからです。
- また、たばこは吸う人だけでなく、周りの人にも悪い影響を及ぼします。火のついたたばこの先から立ちのぼる煙(副流煙)に含まれる有害物質は、吸っている人が吸い込む煙(主流煙)と同じか、それより多いとも言われています。自分と周りの人の健康を守りたいですね。

吸い始めの年齢が低いほど、体への害が大きくなると言われています。吸い始めないことが大切です!

<へえ、そうなんだという話>

ロバート博士の85%

寝坊したらどうしよう? もし忘れ物をしたら...

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

7年生のみなさんへ

6月2日(木)は、内科検診があります。半袖体操服、ハーフパンツを忘れないでください!