



熱中症対策 万全に! 「熱中症は予防できます!」



【熱中症対策その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たのですが、最近、気温が上昇する時期が早まったり、冷房を使う環境になり、順化しにく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。

順化トレーニングは、『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 >

新型コロナウイルス対策としてのマスク着用は任意になりました。新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症が完全になくなったわけではないので、マスクは必要に応じてつけますが、マスクをしていると熱がこもるため熱中症のリスクが高まります。登下校時、運動時等はマスクを外し、熱を放出させ熱中症予防につとめましょう。

※ バス通学の方は、バス内では外さない。

※ マスクをしているとどの渴きが分かりにくいので、校舎内にいてもこまめに水分補給を行う。

● 「お茶(水分)は足りていますか?

気温が高くなる、体育がある、部活動があるなど、水分を必要とする場面は多くあります。「多めに準備しましょう」と言われても、人によって必要量は違います。いつも、学校でどれ位水分を摂っているのか、自分で考えてみることも必要ですね。給食で摂取できる水分(食べ物からと牛乳)も大切な水分補給になりますよ。しっかり食べましょう!

< 熱中症になりやすい3つの条件 覚えていますか? >

忘れてしまった人は、今すぐ、ほけんだよりN0.5を見て確認しましょう!

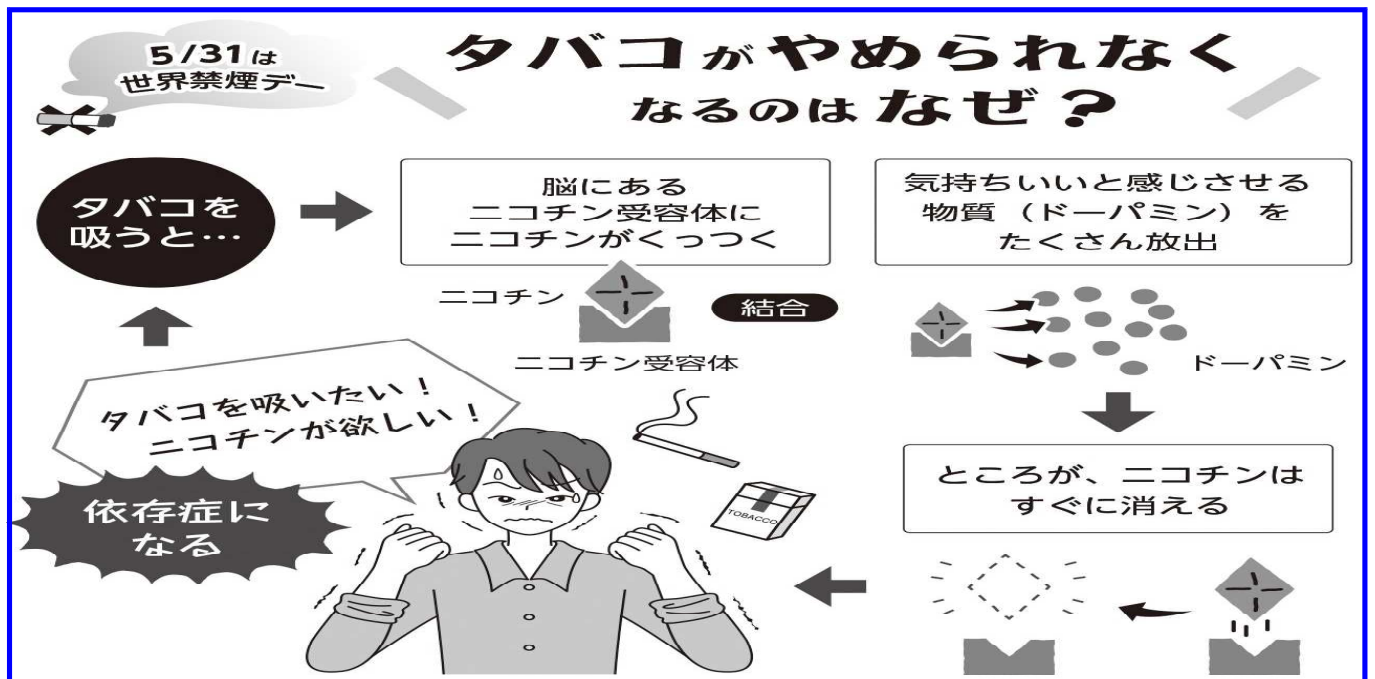
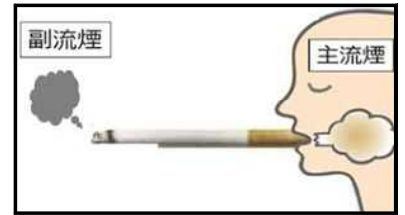
5月31日は、世界禁煙デー!



「たばこの健康影響を知ろう! ~望まない受動喫煙のない社会を目指して~」

たばこの煙には、吸う人が吸い込む「主流煙」と、たばこの先から出ている「副流煙」の2種類あります。

たばこの煙には5300種類以上の化学物質が含まれ、三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも発がん性物質は70種類以上と言われています。副流煙は、フィルターを通さないため、主流煙よりも有害物質の濃度が高いことが分かっています。「受動喫煙（副流煙を吸い込む）」により、たばこを吸う人の近くにいるだけで、健康被害が出ます。自分と、周りの人の健康を考えて、将来「たばこは吸わない」という選択をしませんか。



イライラ 睡眠 足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

