

保健だより



山 商 高
保 健 室
R 6 / 6 / 2 8

予定していた春の健診がすべて終わりました。学校医より、受診の勧めがあった生徒には、『受診報告書』を渡しています。長期休みを利用するなど、計画的に受診するようにしてください。

徐々に暑さに身体を慣らす、^{しょねつじゅんか}「暑熱順化」の時期です。

暑さに身体が慣れていないために、熱中症患者が増える時期は、以下の3つ。

① 梅雨明け ② 定期試験明け ③ 長期休暇明け

気温の上昇と、暑さが体に慣れていないことが重なり、熱中症のリスクが非常に高くなります。

今の時期は、暑熱順化期間として、2週間程度かけて徐々に体を暑さに慣らしていく時期です。

暑熱順化のポイント！

★運動強度は低めからはじめ、2週間かけて徐々に強度を上げていくこと。

★運動時間は、短め(30分程度)から始め、2週間かけて徐々に長くしていくこと。

★初めの数日は、休憩時間を普段よりも多めに取り、体温の上昇と脱水を防ぐこと。

★涼しい環境での運動や、暑い場所で座っているだけでは暑熱順化は起こりません。

「ややあつい環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を最低30分間実施する必要があります。

★運動以外でも、「40度以上のお風呂」に入ることでも暑熱順化が起こります。

暑熱順化による2つの変化☆彡

☆彡 発汗の改善

- ・かける汗の量が増え、熱をより効果的に体外に放散できる。
- ・発汗の開始が早くなり、体温の上昇を防ぎやすくなる。
- ・失う塩分量が減り、塩分欠乏(足がつるなど)を防ぐ。
- ・べとべとからサラサラ汗に代わり、熱が放散されやすくなる。

☆彡 温熱管の変化

- ・深部体温に関係なく、暑さによる不快感が減り、感じる疲労感も低下する(熱いと感じにくい)

登下校中の熱中症対策

- ・涼しい服装で、今年からポロシャツも導入されました！
- ・日陰を歩く。帽子をかぶる。日傘をさす。
- ・飲み物を常に携帯する。
- ・団扇、携帯扇風機、保冷材などの熱中症対策グッズの活用。
- ・体調が悪化したときは、無理をせず涼しい室内で休憩をする。 ※クーリングシェルターの活用

ひよけ、わすれないでね！

