

# ほけんだより

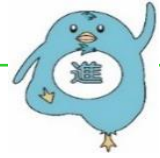


勝田二中 NO.3

R7.6.5 発行

〈今月の保健目標〉

梅雨の生活に気をつけよう



気温が上がって、汗ばむ日が増えてきました。暑くなり始めは体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとって予防しましょう。また、天気や気温の変化が激しいため、体調を崩しやすくなっています。ごはんはおいしく食べられていますか？よく眠れていますか？食事と睡眠は、自分の健康をはかるバロメーターです。自分の生活をもう一度振り返ってみましょう。



## 熱中症対策 暑さに慣れる「暑熱順化」が大切

しょねつじゅんか



本格的な暑さを迎える前からできる熱中症対策の一つとして「暑熱順化(しょねつじゅんか)」というものがあります。暑熱順化とは暑い環境に体を慣れさせることをいいます。本格的に暑くなる前から徐々に体を暑さに慣れさせることで、暑熱環境にさらされても熱中症になりにくくなります。

暑熱順化



暑熱順化により、

- ・ 発汗しやすくなります。汗をかくことにより汗が気化・蒸発し、気化熱が奪われるため体温が上がりにくくなります。
- ・ 皮膚血管が拡張し、放熱しやすくなります。
- ・ 汗に含まれるナトリウムイオン濃度が30~40%低下し、汗による塩分損失がおさえられます。

以上のことにより、熱中症になるリスクが低下するのです。暑熱順化にはおおむね2週間程度かかるといわれています。暑くなる前の今の時期、暑熱順化のための動きや活動を意識して、夏の暑さに備えましょう。

### 【具体的な暑熱順化の方法】

- ウォーキング ○ジョギング
  - 入浴  
(シャワーだけでなく湯船につかる)
  - 筋トレやストレッチ など
- 無理のない範囲で汗をかくことで体を慣れさせることができます。
- 毎日、徒歩や自転車で通学しているみなさんは、暑熱順化のための動きをすでに実行していますね。

## よくかんで食べるために気をつけたいこと

この前の歯科検診の時に歯科医の先生から「よく噛んでいない生徒が多いね。」と言われました。

噛むことで、むし歯、歯周病、口臭を予防したり、味覚が発達したり、食べ過ぎを予防したりといいことがたくさんあります！よく噛んで健康を目指しましょう！

- 歯ごたえのある食材 (かたい、繊維が多い、弾力があるなど)を選ぶ



- 食材は大きめに切る



- ながら食いをしない (スマホやテレビなどを見ない)



- ひと口ごとに箸を置く

- ひと口の量を少なくする (口いっぱいに入れない)



- 水分で流し込まない



### ◆◇ 6月の保健行事予定 ◇◆

日	曜	保健行事	日	曜	保健行事
16	月	尿検査二次(二次、一次未実施) 保健室に8時半まで	30	月	尿検査二次予備日(二次、一次未実施) 保健室に8時半まで

※上に書いてある2日間で尿検査を提出することができないと、かかりつけの病院等で尿検査を受けてもらうことになります！ 病院での検査は有料になってしまうので、必ず提出するようにしましょう！