

ほけんだより



勝田二中 NO.3
R6.6.4 発行

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。セルフチェックをしてみましょう。

〈今月の保健目標〉

梅雨の生活に気をつけよう



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。

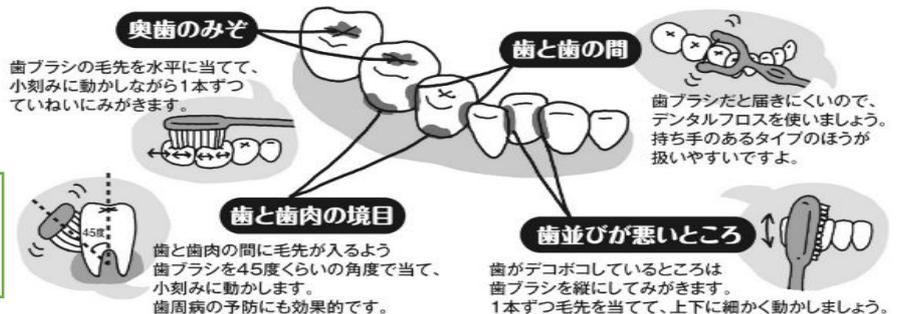
【具体的な暑熱順化の方法】

- 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。



自分のみがき方を確認しましょう。みがき残しなくみがけていますか？ポイントをおさえてみがきましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



◆◆ 6月の保健行事予定 ◆◆

日	曜	保健行事	日	曜	保健行事
4	火	心臓病検診二次（二次、一次未実施）	14	金	尿検査二次（二次、一次未実施）
6	木	歯科検診（3年、1-4~1-6、未実施）	27	木	尿検査二次予備日（一次及び二次未実施）