

ほけんだより5月

平成29年5月23日
No. 2
船引南中学校 保健室



春から一気に真夏のような暑さがやってきて、暑さに体がまだ慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすいです。体の具合がおかしいと感じたら、活動を中止して、先生が周囲の友達に伝えましょう。無理は禁物です。

今のうちに「暑熱順化(しよねつじゆんか)」をしておきましょう

※「暑熱順化」とは
…体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなること。



熱中症は、突然気温が上がった日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こります。今のうちから暑熱順化を完成させて、熱中症になりにくい体をつくるのが重要です。

水分補給もこまめにしましょう。「のどがかわいた」と感じる前にとるのがコツです。



だんだん運動の内容や時間を増やしていきましょう。
◎毎日30分程度、継続することが有効です。



最初は、いつもより機敏に動く、早く歩くなどを意識して体を動かす。



※この部分は、日頃から部活動などで運動をしている人はやらずとも大丈夫です。

ならし方①

毎日 体を動かす

「ハンカチ」と「つめ」を調べます

～毎週(水)はさわやかチェック～

清潔な生活を心がけることは、様々な病気の予防のための基本行動で、生涯にわたって必要なことです。

保健委員会の生徒達が水曜日の朝の学活で自分の学級をチェックします。

委員会で話し合い、チェックの仕方も統一しました。

”さわやか南中生”めざして、保健委員会13名が活動します。



ぬるめのお風呂に汗がじわじわ出るまでゆっくり入るのも◎



ひどい暑さでなければ、エアコンを使いたくないことや、意識して戸外の活動をとりいれることなど、自転車(こぐ等)がよいです。ただし、帽子を忘れずに!



今さら赤ちゃん時代には戻れませんが、ちょっとした汗腺の機能を高めましょう。まずは「こまめに汗をかく」ことが大切です。



赤ちゃんの頃にたくさん汗をかいていない人は、汗腺の機能が低いそうです。

ならし方②

汗をかく

4月の身体測定結果です

雨上がりに急に気温が上がったときなど、高温多湿の時は熱が体にこもりやすく、注意が必要ですよ。



生活習慣を整えると、こんなおまけもついてきます。
・生活習慣病(がん、心臓疾患、脳血管疾患、糖尿病など)になりにくい
・免疫力が高まる
・脳の働きが活発になり集中力が高まる
・ストレスが軽くなる

要するに、規則正しい生活をおくることです。



・一日三回、バランスのとれた食事を食べる
・快便
・夜更かし厳禁。
・睡眠時間を十分確保する。



暑くなると、それだけで体力が消耗します。暑さに負けないパワーをつけましょう。

ならし方③

体力をつける

平均値の比較	身長(cm)		体重(kg)		
	船引南中	全国	船引南中	全国	
男子	1年	152.6	152.7	51.3	44.0
	2年	154.3	152.3	46.6	48.8
	3年	166.9	165.2	56.7	53.8
女子	1年	153.0	151.8	47.9	43.7
	2年	153.1	154.8	44.0	47.2
	3年	156.0	156.5	50.6	50.0

(文部科学省 平成28年度学校保健統計調査(速報))

※「暑熱順化」が完成すると、具体的な体の変化として ①発汗量の増加 ②皮膚血流量の増加 ③汗に含まれる塩分濃度の低下 ④血液量の増加 ⑤心拍数の減少 などが現れます。

(引用・参考:「熱中症 環境保健マニュアル2014」環境省)