

ほけんだより 7月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2024. 7. 2

今年は梅雨入りが遅く、まだまだ蒸し暑さが続きそうです。暑さで食欲がなくなり、きちんとした食事をとれていない人はいませんか。食事のバランスが崩れると体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、一学期の残りの日々も、頑張っていきましょう。



真夏向け バージョンアップ

暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

① 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



② 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



今、こんな人が保健室に來ています！

最近、頭痛や体調不良を訴えて保健室に來る生徒が増えています。夏の頭痛や体調不良を訴える人には毎日の習慣に共通点があります。その共通点を紹介します。

●水分補給をあまりしない人、水分補給が苦手な人●

→これが1番多い理由です。中には、朝から何も飲んでいないという人や「喉が渴かないので飲まない。」という人も。夏は何もしていなくても汗などで水分が失われ、気付かないうちに脱水になります。こまめに飲む習慣作りが大切です。休み時間ごとに、一口でもいいので飲みましょう。スポーツ中は、塩分もとれるスポーツドリンクがおすすめです。

●マスクをずっとしている人、長袖をずっと着ている人●

→次に多い理由です。コロナ禍もあり、当たり前のようにマスクをしている人も増えました。夏は、マスクが原因で熱中症になることがあります。また、長袖を着ていないと落ち着かないという人もいます。身体の体温を下げるために、しんどくなくても時々マスクを外すタイミングを作りましょう。長袖も、寒くなければできるだけ脱ぎましょう。

●朝ごはんを食べない人、睡眠不足の人●

→これは、1年中多い理由です。規則正しい生活ができていないと体調を崩しやすくなります。特に、夜更かしなどをして睡眠のバランスが崩れると、朝、ギリギリにしか起きられず、朝ご飯も食べられないため栄養不足の状態になり、午前の授業中にしんどくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」とよく言いますが、夏は特に意識してほしいです。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- 睡眠をしっかり取る
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる

