

ほけんだより

令和3年7月7日
布水中学校 保健室

ブロック大会も終わり、そろそろ夏休みも近づいてきていますね。部活動では、県大会に向けておこみをかけている部、新しいチームがスタートした部があります。3年生の中には、部活動の引退をむかえ受験モードになった人もいるでしょう。それぞれが次の目標に向かってがんばっていきましょう😊

暑熱順化で、暑さに強い体を!

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。ポイントは「汗をかく」練習をすることです。お手軽な方法を載せます😊

半身浴で汗をかく	ウォーキングで汗をかく	自転車で汗をかく
お風呂の温度は38～40℃でじんわり出てくる汗を待つべし♪ 	早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがよいでしょう♪ 	自転車通学の生徒のみなさんは知らない間に暑熱順化しているのかも一石二鳥です♪ 

暑熱順化すると・・・



塩分濃度が低いサラッとした汗がかけられるようになる!

体温上昇を察知して早めに汗をかき始める

塩分が体外に出すぎないので、体液のバランスが崩れにくい

上手に汗をかくことができるようになると、水分を補給したときに体の機能の回復もしやすいそうです。暑熱順化は、一週間ほどで完了します。本格的に暑くなる前に、Let's 暑熱順化♪

夏は必ず
水筒を持って
きましょう!

最近、頭痛での来室が多いです。話を聞いていると、多くの方が水分不足の様子。体育がない日は水筒を持ってきていない…なんて人も。暑い日は、登校するだけでもたくさん汗が出ます。汗の中には塩分も含まれているため、お茶や水では塩分補給ができません。特に部活動で運動をしている人は、多量の汗をかくので、スポーツドリンクを用意するようにしましょう!

エアコン使用時の服装の工夫について

これから教室の室温が27度を超える・湿度が70%を超える場合、熱中症予防のためにエアコン（冷房）を使用します。座席の場所でエアコンの風が直接当たる人や、冷えて体調不良を起こしやすい人は、長袖を着てくる等、自分のおかれる環境を考え、服装の工夫をして学校に登校しましょう。