

6月

# 保健だより

No. 6

2022.6.24(金)  
宝達中保健室

いよいよプールの季節になりました！

## 水泳学習が始まりました！



- \*更衣室利用前後には必ず手洗いをする。
- \*更衣中はマスクをし、不必要な会話や発声をしない。
- \*入水前は、必ずシャワーで身体を洗い流す。
- \*入水後は、必ずシャワーで身体を洗い流し、うがいをする。  
プール水の塩素で皮膚の状態が悪くなる人がいます。  
着替える前には、シャワーでしっかり身体を洗いましょう！
- \*プール内やプールサイドでは、1m以上の間隔をとり、  
不必要な会話や発声をしない。
- \*ゴーグル・タオル・くし・目薬等は個々で持ち、貸し借りは絶対にしない。
- \*見学…マスクをして見学するが、熱中症には十分注意する。

アレルギー性結膜炎などで、プールの後に目薬が必要な人は各自で準備をしましょう。

### 病気・けがのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

水泳は健康によいスポーツですが、一歩まちがえれば「命」を失う危険をとまいません。きまりを守って安全に楽しく泳ぎましょう！

### からだを清潔に しておきましょう

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入り、また、プール前後のシャワーもていねいにしましょう。

### 朝食・給食を きちんと食べましょう

お腹がすいた状態だと気持ちが悪くなったりします。

### 健康観察を しっかりやりましょう

- ・熱はありませんか？
- ・頭痛はありませんか？
- ・腹痛はありませんか？
- ・うつるような病気はありませんか？

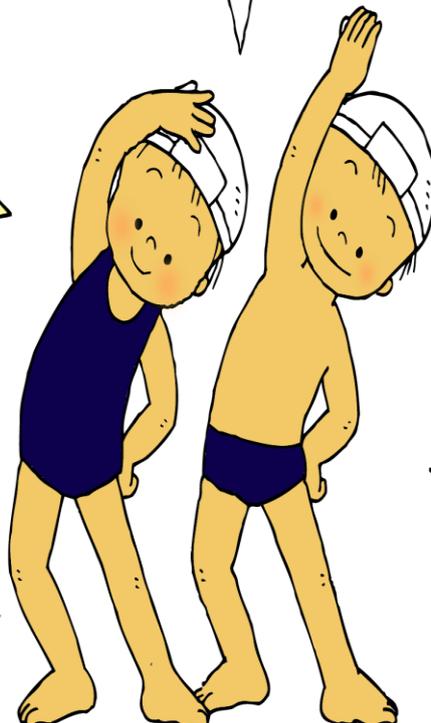
とびひ・水いぼ・頭ジラミなど

### 睡眠を十分に とりましょう

水泳は、かなりの体力を使います。前の日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。

### 準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

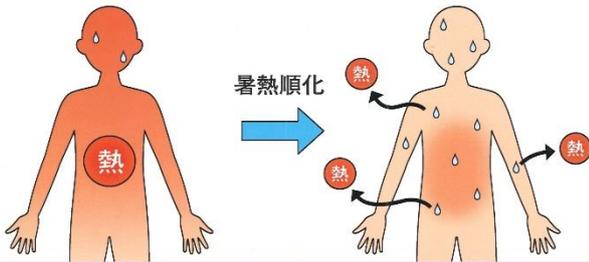


# 暑さに慣れて熱中症を防ぐ

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで安心です。

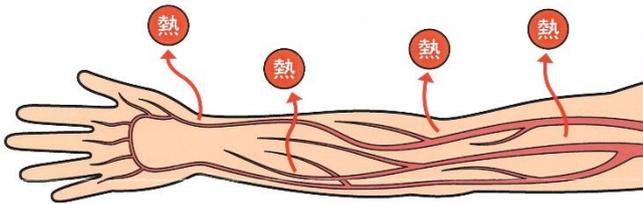
## 暑熱順化が熱中症を防ぐ理由

### ① 汗をかきやすくなる→発汗により体温調節がしやすくなる



汗は蒸発するときに体から熱を奪い、体温を下げます。

### ② 皮膚の血管が拡張→体の表面から熱が逃げやすくなる



皮膚の血管が拡張することで、温まった血液が皮膚に集まり、皮膚表面から熱が逃げ、体温が下がります。

### ③ 汗に含まれるナトリウム（塩分）濃度が低下→体外へのナトリウムの流出が減るため、脱水になりにくくなる



暑熱順化後は、ナトリウムの流出が減って体液中のナトリウム濃度が安定するため、体の水分を保ちやすくなります。

## 【暑熱順化をして熱中症を防ぐ】

体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなりますが、暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化のポイントは「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動（軽いジョ

## 【熱中症を起こす3つの要因】

熱中症の発症には、①環境、②体、③行動の3つの要因が関係しています。

① 環境…気温が高い  
湿度が高い  
風がない

② 体……汗が出ない  
体調不良  
睡眠不足  
下痢

③ 行動…激しい運動

運動中に休憩をしない  
水分補給をしていない  
暑い屋外に長時間いる



## 【熱中症予防に重要な水分補給】

人間は汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げるができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が大切です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。

ギンギンなど)を行うことです。1日30分ぐらい、1～2週間継続して行うとよいでしょう。

暑熱順化をすると汗をかきやすい体になり、体温調節をうまく行うことができるようになります。また暑熱順化には、お風呂にゆっくり入って汗をかくことも効果的です。

### 暑熱順化のポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- ・1日30分程度、1～2週間ほど
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる



お風呂に入って汗をかくのも効果的

