

保健だより

【保健目標】
歯周疾患の
予防をする

2022年6月
小松市立高等学校
保健室

新学期が始まって2ヶ月が経ちました。心も体も元気に過ごせていますか？
6月と言えば「梅雨」ですね。湿度が高い日が続き、気圧も下がり雨も降るため、気分が上がらない人も多いと思います。そんな中でも、楽しく学校生活を送れるよう、体調管理をしっかりおこなっていきましょう。引き続き、感染対策も忘れずに！！

湿度・気圧と体の関係

◎湿度が高いと汗が蒸発しにくくなる



人は体温が上昇したとき、汗をかくこと等で体温を調節しています。
汗が蒸発する時の**気化熱**が、体の熱を奪って、体温を下げる働きをしています。
湿度が高いとき、洗濯物はなかなか乾かないですよね？それと同じで、湿度が高いと汗は蒸発しにくくなります。体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなります。
そのため、湿度が高い梅雨の時期は**熱中症**になるリスクが高まります。

◎気圧が低いと自律神経が乱れやすくなる



自律神経は交感神経と副交感神経からなり、お互いに反対の作用をします。
交感神経は緊張や興奮したとき、運動したときなどに優位になり、副交感神経は食後や体を休めるときに働きを強めます。
自律神経の乱れとは、交感神経と副交感神経のバランスが崩れることです。
たとえば、梅雨の時は低気圧の影響で雨が多いですが、気圧が低い時は副交感神経が優位に働きます。すると日中でもからだは休息状態が続き、低血圧、循環不良により、頭痛や下痢の症状が出やすくなります。
そのため、気圧の低い梅雨の時期は**体調不良**に陥りやすいです。

○梅雨の時期を快適に過ごすためには



換気をして風通しを良くする



暑いと感じたら半袖を着る



規則正しい生活を心がける

暑さに備えた体づくりをしよう ~暑熱順化~



「暑熱順化」(しょねつじゅんか)とは、体を暑さに順応させることをいい、暑熱順化した体は熱中症にかかりにくいと言われています。
本校ではもうすでに熱中症で保健室に来室している生徒がたくさんいます。これからどんどん気温が上がり、さらに熱中症になりやすくなります。暑さが本番を迎える前に順化するための対策を行いましょう。

暑熱順化のためには、**無理のない範囲で汗をかくことが大切です!**

*梅雨の時期で汗をかきにくいですが、少しずつ汗をかき、暑さにも慣れていきましょう。

○暑熱順化の方法は

毎日、軽く体を動かす

(ウォーキング、自転車をこぐ、ストレッチ等)



入浴する

シャワーで済ませずに、浴槽につかってしっかり汗をかこう!



いい湯だな〜♨

★暑熱順化は、1週間~10日間程度で完了します。

取り組んでいる時は、**しっかり水分を補給**することが肝心です!

熱中症の来室者が増えています…

こんな人は

熱中症の危険あり!

睡眠不足

熱がある

のどが痛い

カゼをひいている

下痢をしている

朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか?

チェックが入った人、その他にも体調が悪いと思う人は、無理をせずに体育や部活の参加を控えましょう。

- ★体育、部活はマスクを外しても良いです。
- ★体育はなるべく半袖・半ズボンで参加します。
- ★体育、部活の時は必ず水分を持ってきてください。
- ★こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症は命を奪うこともある恐ろしいものです。予防を徹底しましょう!