

蒸し暑い気候が続いています。この時期は、暑さによる寝苦しさや食欲の低下などのため、体調を崩しがちです。本格的な夏の到来に向けて、体調を整えていきましょう。

## 7月の保健目標 熱中症に気をつけよう！



保健委員会では、消毒セットや消毒物品の在庫チェックや補充のお手伝いしています。

校内を回り、各教室にある「ドライロール（消毒布巾）」、「手指消毒」が少なくなっていないかな？足りないところはないかな？とチェックしています（写真1）。

また、ペーパータオルや手袋、エプロンなどの補充もしています。

最後に、在庫チェックの報告をするため保健室にやってきました（写真2）。

報告書は、校内図が書かれた用紙に、赤・青・黄のシールが貼ってあります。赤は、もうほとんどないよ！黄色は残り僅かになってきましたよ！青色はばっちりありますよ！の印です（図1）。



写真1



写真2

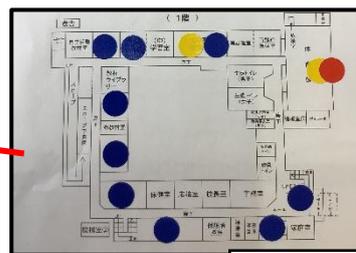


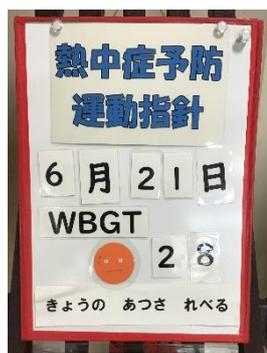
図1



みはりん坊プロ

6月から暑さ指数（WBGT）を職員室と児童生徒玄関に掲示しています。今年から、「みはりん坊プロ」という暑さ指数の測定器を体育館等にも設置しました。測定器で「その時・その場」の数値を確認し、こまめな水分補給と休憩をとるようにしています。

梅雨時期ですが、例年以上に高い気温で、WBGTの数値が、最高レベルの「危険」の日があります。今まで以上に熱中症対策を行い、体調管理に努めましょう。



### <保護者の皆様へ>

#### △毎朝の健康観察の記録のデータ送信をお願いします！

毎朝、登校前に健康観察を行い、その記録を学校にデータで送信してください。朝の忙しい時間帯で忘れやすいかもしれませんが、忘れないように送信してください。

## 今月のTopic「寒暖差疲労」

寒暖差とは、気温の差です。人間が生きていくためには、体内を外の環境から適切に保つ必要があります。気温も人間に与える影響は大きいです。自律神経が気温に対して、適切に反応します。



寒暖差の大きい環境（通常は前日比から7℃以上の変化：一般的には5℃の寒暖差のない日はほとんどありませんので、7℃に変更しています）にいますと、自律神経の働きにより、体内を一定の状態にしようとエネルギーを消費することになります。このエネルギー消費が大きくて、疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労といいます。

寒暖差には3つのパターンがあります。

①当日内の最低気温、最高気温の差、②前日の週単位での寒暖差、③室外での寒暖差

温度差は体にとってはストレスですが、適切に対応できているときは問題ありません。それが対応できない寒暖差疲労になると、**体が冷える（四肢→腹部→体全体）、肩こり、首こり、頭痛、めまい、食欲不振、気分が落ち込む、目覚めが悪いなどの様々な症状**があらわれます。

寒さの入口にあたる秋頃から徐々に寒暖差疲労を訴える人が増えますが、**真夏の室内外の寒暖差**でも起こります。冷房を使い始める時期ですので、注意しましょう。

### 「寒暖差疲労 簡易チェックシート」

- 夏の暑さや冬の寒さも苦手である
- ずっと冷房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 寒い場所から暑い場所に移動すると、顔がほてりやすい
- 代謝が悪く、むくみやすい
- 手や足など、体の一部が冷たく感じる時がある
- 寝つき、寝起きが悪い
- 入浴中、湯船に入って体の芯まで温まるまでに時間がかかる
- パソコン作業やスマートフォンの使用時間が長い（1日平均4時間以上）
- 肩こり、首こりがある



### 寒暖差疲労の対策

- ・体を冷やす食材を摂りすぎないようにしましょう。夏野菜は体を冷やしやすいです。
- ・しっかりと噛んでゆっくり食べましょう。一口、20回程度は噛みましょう。
- ・冷たい飲み物は避けましょう。
- ・毎日しっかり湯船につかりましょう。
- ・冷房は直接、風をあてないようにしましょう。
- ・タブレットの見過ぎは控えましょう。眼精疲労や首のこりが強くなると、自律神経が乱れやすくなります。

