

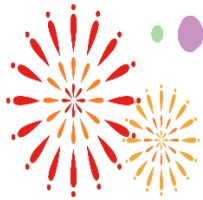
保健だより

平成30年7月号

松山南高等学校保健委員 306HR

これから、暑い季節となります。ブロックマッチもあり多くの汗をかくと思いますが、体中の水分がなくなる脱水症状や、梅雨の入り口や急に暑くなった時期に起きやすい熱中症にも気をつけなければいけません。

～熱中症は予防法を知り、ならないことが大事～



「熱中症」は、暑い場所にいたり激しい運動をしたりして、大量の汗をかくような状況で起こり

ます。人は汗をかくことで体の熱を放出して体温調整をしています。しかし、一気に汗をかくと脱水状態になり、汗が出なくなるため、体に熱がこもってどんどん体温が上昇してしまいます。炎天下での運動により起こるというイメージがありますが、熱のこもった室内でも起こるので注意しましょう。また、朝食を抜いていたり、睡眠不足など体調が良くない時にも起こりやすいため要注意です。



それでは、熱中症を予防するためにはどのようなことを心がければよいのでしょうか？規則正しい生活はもちろん、水分をこまめにとることや、30分に1回休憩を取ることが大事です。

また、「暑熱順化」といって、暑さに慣れておくことも大切です。冷房の効いた涼しい部屋だけで過ごし、汗をかく必要のない生活を送っていると、急に暑い環境にさらされたときに、体温を調整する機能を発揮することができません。冷房の設定温度を高めにする、朝夕は室内に外気を取り入れるなど、冷房に依存しすぎない工夫をし、本格的に暑くなる前に、少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。

ねつちゆうしょう じぶん まも じつこう 熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



すいぶん あせ えんぶん ほきゆう
たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



むり 無理をしない
30分に1回は休憩を取る

夏休みは治療の絶好のチャンスです。健康診断の結果、受診指示をされて、まだ受診していない人は受診をしましょう。



冷房による冷えに注意しよう！

冷房のついた室内に長時間いると体が冷え、頭痛、肩こり、腰痛、腹痛、疲労感、食欲不振など、体に色々な不調が現れます。外気との温度差に体温を調節している自律神経のバランスが崩れるため、起こります。体調を崩さないように予防していきましょう！

【予防方法】

- ・冷房の設定温度は、外気との温度差を5℃以内にして適切な設定温度にする。
- ・風向きの調節をして冷風が直接肌に当たらないようにする。
- ・シャワーだけではなく、入浴することで血行促進を促す。