保健だより 7月

令和4年7月号
松山南高等学校保健室

306HR　保健委員

いよいよ７月に入りました！熱中症対策はできていますか？
これからどんどん暑くなってきています。７月は体育の授業やブロックマッチで、マスクを外す機会が増えてくると思いますが、感染症や体調管理への対策をしっかりと行い、残り少ない一学期を有意義に過ごしましょう。そして元気に夏休みを迎えましょう！

猛暑を乗りきる強い味方「いい汗」をかこう！

「いい汗」の特徴

- **汗の粒は小さめ、濃さは薄め。**
- **サラサラで蒸発しやすい。**
- **雑菌が繁殖しにくく、においが少ない。**

いい汗は、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。上記の特徴から、体温を効果的に下げることができ、熱中症になりにくくなります。
いい汗をかくためのポイントは「慣れ」です。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上します。反対に、エアコンが聞いた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果があまり発揮されません。

AED の使い方

夏は、事故が起こりやすい時期です。誰しもそうした場所に遭遇する可能性があります。もしあなたのそばで人が倒れ、近くに AED があったら…。命を救うために、迅速に行動する必要があります。そのために AED の使用方法を確認しましょう。

コロナと熱中症

マスクと水分補給
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしましょう。時間を決めて飲むようにするのがおすすめです。

エアコンと換気
エアコンは止めずにこまめに換気をしましょう。

時間と距離
マスクを取るときは距離を取って、長時間にならないようにしましょう。

食事と睡眠
コロナや熱中症に負けない体力作りをしましょう。

マスクと日焼け
マスク焼けが気になると思いますが、日焼け止めなどを駆使して対策しましょう！