

ほけんだより

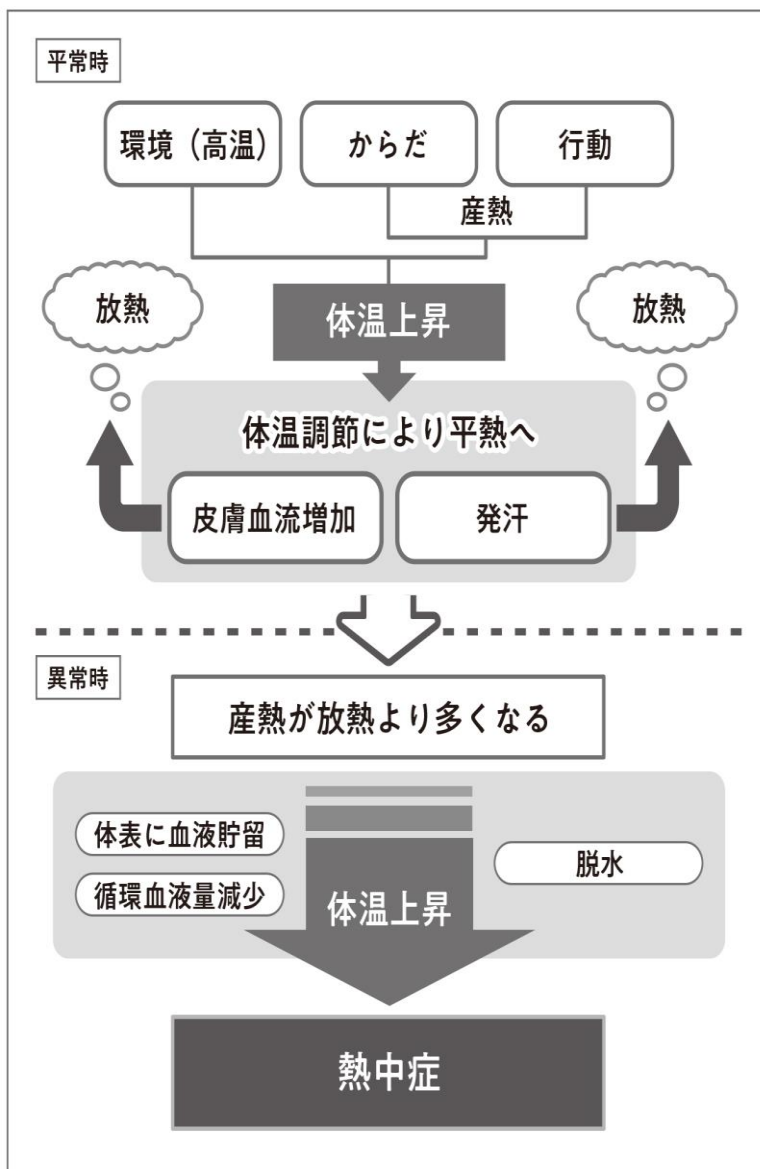


渋谷区立神宮前小学校
養護教諭 加納 純子

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急に暑さが厳しくなってくると、体調を崩す人が増えてきます。また、部屋の温度との気温差でも風邪をひきやすくなってしまいます。この時期は冷房の設定温度に気を付けて、体調管理には十分ご注意ください。

今年は新型コロナウイルス対策で、登校する際にはマスクをすることになっています。マスクをしている状態で気温が高くなってくると、呼吸がしづらく体調が悪くなることがあります。時々広い場所などで、鼻だけを出して深呼吸してみることも必要です。

☆高温下での体温調節反応と熱中症



☆暑さに強い体づくりをしましょう！

熱中症は、体が暑さに慣れていないために起こることが多いです。でも、人は暑さに慣れることが出来ます。運動で汗をかくことを繰り返していると、体が暑さに慣れてきます。すると、運動をして早い段階から汗をかけるため、体温上昇が抑制されたり心拍数の上昇が抑制されたりします。

このように、体が暑さに慣れることを暑熱順化と言います。暑熱順化ができると、暑熱的环境下でも運動をより長く続けられ、熱中症となる危険性も少なくなるのです。体が暑さに慣れるためには、3~4日かかります。しかし、暑熱下での運動をやめると暑さに強くなった体は元に戻ってしまいます。そのため、暑い環境でも短い時間から運動を始めて、徐々に時間を伸ばしていくというように汗をかくことを継続することが必要です。

☆気をつけなくてははいけないこと

暑い夏でも、体は「冷えています」

- こんな人は注意！
- ☑ ずっとクーラーの効いた部屋にいる
 - ☑ 冷たいものばかり食べている
 - ☑ お風呂はシャワーですませる

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることも。



体をあたためる工夫をしましょう

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》
体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》
汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



☆熱中症にならないために

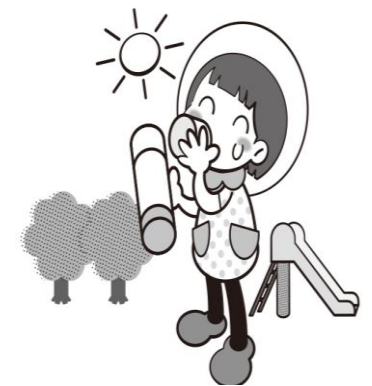
- ①暑さに慣れておく
- ②しっかり睡眠をとる
- ③朝ごはんをきちんと食べる
- ④こまめに水分をとる
- ⑤たくさん汗をかいたときは、塩分もとる



②しっかり睡眠をとる



③朝ごはんをきちんと食べる



⑤たくさん汗をかいたときは、塩分もとる

