

ほけんだより 6月

平成30年 6月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨にぬれた緑の葉っぱがきれいに輝いています。梅雨に入り、昼間と朝夕の気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、雨の日は路面がぬれ自転車等の転倒や校内でも床が滑りやすくなります。事故を起こさない・遭わないようにしましょう。



来週は、期末考査があります。体調を整え十分な実力が発揮できるよう自分の健康は自分で守るようにしましょう！



◆ この時期、特にお弁当の保管に注意をしましょう。

気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒も増え始めます。



- お弁当など暑い時期に長い時間持ち歩くときは、涼しい場所に置いたり、保冷材を入れたり、またペットボトルの飲み物を凍らせて一緒に保管する。
- 火を入れる食材は中心までしっかり火を通して、冷めてからフタを閉める。
- 果物、生野菜などはよく洗って、水気をしっかりと取る。
- お弁当の中に酢を使った料理や、梅干しを入れることで、菌の増殖を抑える効果がある。



* 残ったお弁当は、食中毒の原因となる菌が増えている可能性が高いので、放課後などに食べないようにしましょう！！

◆ 暑熱順化（しょねつじゅんか）って何？

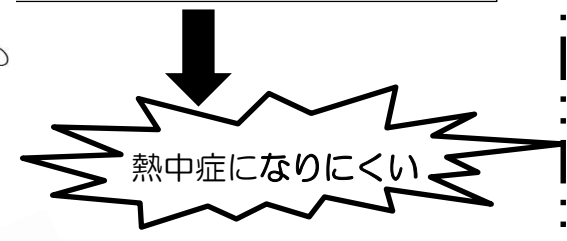
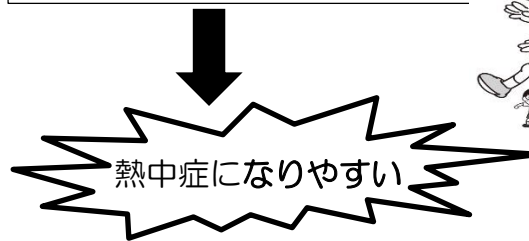
暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくること！

暑熱順化してないとは…

- 汗のかき始めが遅い
- 熱を発散しにくい
- 汗の量は多くない
- 汗で体外に出る塩分の量が多く濃い塩味の汗
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で回復しにくい

暑熱順化しているとは…

- 汗のかき始めが早くなる
- 熱を発散しやすい
- 汗の量は多い
- 汗で体外に出る塩分の量が減りうす塩の汗
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい



* 昔はクーラーなどなく、自然にからだ暑さに慣れていましたが、現代は冷房等便利な機械で、自分の力で汗をかくことが減っています。自然に自力で汗をかくよう、練習することが大切です！



今から始めよう！暑熱順化

1. 半身浴で汗をかく
じわっと汗が出るまで、ゆっくりお風呂につかる (38~40℃)
2. ウォーキングで汗をかく
3. 自転車で汗をかく



悪い汗って？

- ★ 味見・・・悪い汗はしょっぱい！
- ★ おでこに50円玉
顔に汗をかいたら、おでこに50円玉を押してピタッとくっついたら悪い汗！

汗をかいた後は、暑いからとエアコンの効いた部屋で汗を抑えるのではなく、自然と蒸発させることが大事です。

暑熱順化は、1週間程度で完了ですが、その後もエアコンの使用は控えめに、熱中症に負けない強い体をつくらう！

