

ほけんだより

2023年6月6日
第3号
東大阪市立弥刀中学校
保健室

例年より早く梅雨の季節が始まりました。この時期は湿度だけでなく気温も高くなることに加えて、気圧の変化で体調を崩しやすくなります。また、梅雨の晴れ間は急に気温が上がることもあり、まだ体が暑さに慣れていないために、夏よりも熱中症のリスクが高いと言われています。寝不足などで疲れがたまると、熱中症にもなりやすくなってしまいますため、早めに寝るように心がけてください。また、水分補給がしっかりできるよう、水筒を忘れずに毎日持ってきてきましょう。

保健室より

6月の予定

6月7日(水) 1年生 歯科検診
6月21日(水) 3年生 歯科検診

爪を切ろう!

爪の長い人が多いです!
爪が長いとケガにもつながってしまいます。
衛生的にも悪いですね…。
1~2週間ごとに爪を切る習慣をつけましょう!



雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。
大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは?
こんな対策をしてみましょう。



レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

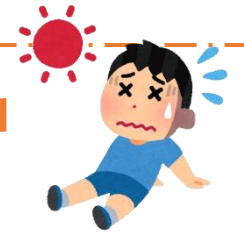


食育コラム~「食育月間」~

6月は食育月間です。普段なにげなく食べている食事ですが、栄養バランスや旬の食材など、少し気になって食べてみてくださいね。学校の給食は、中学生のみなさんに必要なエネルギーや栄養バランスを考えて作られています。できるだけ残食がないようにしましょう!



熱中症対策 「暑熱順化を知ろう!!」



暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。しかし、気温が急に上がる今の時期は、暑さに体が慣れておらず、体温調節がうまくできません。体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされてしまいます。

熱中症になりやすい↓

暑熱順化していない体

- ・汗の量が多くなく、べたついた汗
- ・体温が上がりやすい(熱を発散しにくい)
- ・水分補給で回復しにくい

熱中症になりにくい↓

暑熱順化している体

- ・汗の量は多く、さらさらの汗
- ・体温が上がりにくい(熱が発散しやすい)
- ・水分補給で回復しやすい

暑熱順化のポイント

暑さに体を慣らしておこう

◎毎日軽く運動をする

普段運動をしていない人は、ウォーキングやサイクリングでしっかり汗をかける体づくりをしていこう!



◎入浴する

シャワーで済ませず、浴槽につかってしっかり汗をかこう

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせよう!!

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。

水分 足りている?

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

