



保健だより7月

太田一高
附属中
保健室
R7.7.10



早いもので今年も半分が終了しました。最近は何龍祭や総体がありましたね。皆さんが楽しみながら自分の役割や目標に向かって一生懸命取り組んでいる姿をたくさん見ることができてとても嬉しくなりました。この後も一斉試験があるなど夏休み前までもう少し行事が続きます。忙しい日々を過ごすには、適度な休養が必要です。疲れたと感じる前にこまめに休養を取りながら、元気に夏休みを迎えられるようにしていきましょう！



知って防ごう熱中症！

熱中症はどのようにして起こるの？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

しかし、右の「環境」「からだ」「行動」の熱中症を引き起こす3つの要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

からだ 熱中症 行動

- ・寝不足
- ・低栄養状態 (朝食欠食等)
- ・乳幼児、高齢者
- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状況

熱中症を予防するにはどうしたらいいの？



涼しい服装

吸湿性・速乾性のある熱がこもりにくい素材が効果的です。



日陰を利用

木の陰や建物の影をうまく利用しましょう。



日傘・帽子

直射日光を防ぎ、暑さをしのぐことができます。



水分・塩分補給

必要に応じて、学校への塩分タブレット持ち込みもOKです。



参考

環境省/熱中症予防対策サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>
熱中症について学べる動画なども掲載されています！
詳しく学びたい人はぜひこちらから見てみてください。