

ほけんだより



令和3年7月21日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

いよいよ夏休みです。長い夏休みは、普段なかなかできないようなことに、じっくりと取り組むことのできるチャンスです。涼しい時間帯にランニングやウォーキングをして体を動かしたり、家の手伝いをしたりしてみましょ。自分の新たな一面を発見できるかも！夏休み明けに、みなさんの元気いっぱいの笑顔と再会できることを楽しみにしています。

夏休みを健康にすごそう



しよねつじゅんか 真夏に向けバージョンアップ!? 暑熱順化

『暑熱順化』とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特にここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。

大きく分けて2つの方法があります。

① 汗をかく

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します(熱中症対策では塩分補給も大事)。

② 環境温度を調整する

冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には窓を開け、室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温への慣れを促進します。



ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の体の状態をしっかりと把握し、負担にならない程度のペースで、早めに水分・塩分補給をしながらすすめてみましょう。

☆☆☆夏休み中も健康観察 よろしくお願ひします。☆☆☆

8月11日(水)～8月25日(水)までは、家で「健康観察カード(水色)」に記入して、8月26日(木)登校するとき必ず持ってきてください。