

ほけんだより

令和3年4月30日

揖保川中学校保健室

暑さへのからだの慣らし方 ～「暑熱順化」って?～

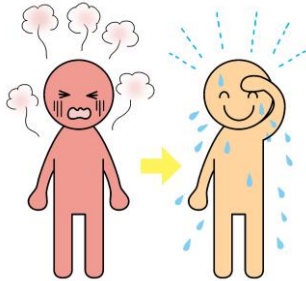
しよ ねつ じゅん か

からだが暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。

暑い日が続くと、からは次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

しかし、今の時期はまだ暑さに慣れていないので、5月でも暑い日(最高気温が25度以上の夏日など)には熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

【暑熱順化によるからだの変化】



暑熱順化すると、早めに汗をかき始め、塩分濃度が低いサラッとした良い汗がかけられるようになります。

塩分が体外に出過ぎないので、体液バランスが崩れにくい、暑さに強いからだになります。

ポイントは自分で汗をかく練習です!!

～ 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活 ～

- ① 体育の授業で汗をかく
- ② 適度に汗をかくウォーキングやストレッチなど
- ③ 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入る)

暑くなってくると、シャワーで済ませる人もいますが、38～40度のぬるめのお風呂にゆっくり入っていると、じわ～っと汗が出てきます。試してみてくださいね。

体調や気温などに合わせて、無理のない範囲で行おう。

運動時は水分や塩分を補給して熱中症に注意しよう。



昔は、梅雨の間に暑さに慣れて、自然に順化していたのですが、冷房を使って過ごす人が増えた今は、積極的に順化しなくてはならなくなりました。暑熱順化は、1週間くらいで完了しますが、暑さからからだをさらさない日が続くと、効果は薄れてしまいます。汗がベタベタして、しょっぱくなってきたら要注意です。暑い夏を少しでも快適に過ごせるように、今から少しずつ暑さに強いからだをつくりましょう!

【5月の保健行事】

- 6日(木)耳鼻科検診(1・3年)13:30～
7日(金)眼科検診(全学年)13:15～
11日(火)尿検査(最終日)
20日(木)内科検診(2年)13:15～
31日(月)歯科検診(3年)8:40～



もう十分みんな頑張っているのだけど・・・
手洗い・マスク・換気・体温測定・手指消毒
今できることを続けよう。

マスク(予備)・水筒(多めに)忘れずに!!

