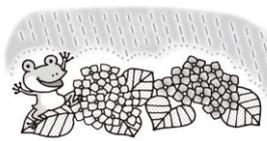


# ほけんだより



令和5年6月7日  
揖保川中学校保健室

6月になりました。例年より早く梅雨入りの発表があり、先日は大雨警報が発令されました。暑かったり肌寒かったり、湿気が多かったり、お天気が毎日コロコロ変わりますね。疲れがたまりやすい時期です。少しずつ暑さに身体を慣らし、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。

暑さに身体を慣らすことを【暑熱順化<sup>しよねつじゆんか</sup>】と言います。

～ 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。

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。

## 水泳の授業が始まります!!

事故なく安全に行えるように、朝、家庭での健康観察をお願いします。

体調不良時は体温を測定し、無理をしないようにしてください。



### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

## プールに入水中でも熱中症は発症します

水温33度くらいまで上がった場合、ぬるま湯の中で泳いでいることと同じです。水泳練習は、消費カロリーの高い運動なので、短時間で脈拍数が上昇し、体温も上昇します。しかし、常に水が頭上からしたり落ちる環境下にあるので、汗としずくの違いが分からなくなってくることで、屋外の場合、外気で身体が冷やされた気になってしまうことから、熱中症を意識しづらくなります。

安全に水泳の授業が行えるように、睡眠時間をしっかりとって、朝ご飯が抜けないようにしてください。

## ○ 健康診断のお知らせ

- 6月8日(木) 内科検診 2年生
- 9日(金) 耳鼻科検診 1・3年生  
(8日から変更になっています)
- 29日(木) 内科検診 1年生



今年度の歯科検診が終わりました。治療や相談が必要な人にはお知らせを出しています。

早期受診の勧めが歯科校医先生から個別にあった人には、お知らせに記入しています。ノー部活デーなどをうまく活用し、検診だけで終わらせるのではなく、是非受診につなげてほしいなと思います。