

ほけんだより 7月

綿打中学校
保健室

すでに暑い日が続いていますが、これからが夏本番！さらに暑い日が続いています。夏に向けて、準備はできていますか？きちんと準備しないと、夏の暑さに負けてしまいますよ！

熱中症は“予防”が命！！

◎暑さに慣れる

運動や入浴などで、汗をかく習慣をつけましょう。体温を調整する機能が高まり、暑さに負けない体へ。

エアコンは、ほどよい温度で快適に。冷やしすぎは、疲労感や頭痛等を起こします。

◎服装を工夫する

首元や袖口が開いていて、体への密着が少ない服装が適しています。吸汗速乾素材を活用するのも効果的です。日差しが強いところでは帽子も活用しましょう。

◎生活習慣を整える

睡眠不足や栄養不足では、暑さと戦う力を発揮できません。しっかり睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。そして、体の調子を整えるために、バランスのよい食事を心がけましょう。

◎水分補給

体育や部活動など、運動前に飲むのがポイント！のどがかわく前に定期的に補給しましょう。

運動中は、塩分も補給することができるスポーツドリンクがオススメ。



熱中症予防に活かす 暑さ指数について

暑さ指数（WBGT）は、①湿度 ②日射、輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた「暑さ」の指標のことで、単位は気温と同じ「℃」で示されますが、数値は気温と異なるものです。

参考気温	24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
WBGT	21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

～図書室前の廊下に 暑さ指数を表示しています～

移動教室や部活動に向かうまでにチェックして、各自で対策をとるようにしてください。また、この指標はあくまでも目安であり、“ほぼ安全”や“注意”の環境下でも危険性はゼロではありません。数値にこだわらず熱中症対策を行うことをおすすめします。

今月の衛生ポイント

「汗の処理」



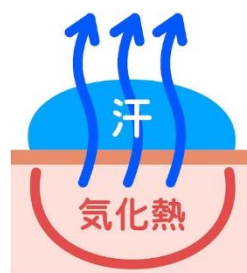
汗は乾くからこそ涼しい

暑い時、体は血管を太くして血液をたくさん流すことで、皮膚の表面温度を上げ、汗をかきます。それにより、皮膚から熱を外に放出し、体内に熱がこもらないように調節をしています。

また、汗が蒸発する時に皮膚表面の熱を奪うため、涼しく感じます。そのため、湿度が高いときは、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなります。

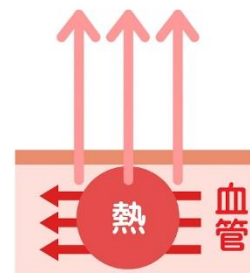
【気化冷却】

汗が蒸発するとき、皮膚表面の熱を奪っていく



【放射冷却】

皮膚表面の血液量が増えることで、熱を外に逃がす



汗をケアして 夏を快適に

汗を放置すると、ベタベタと不快だけでなく、雑菌がたまり肌トラブルの原因になります。また、汗で濡れたまま涼しい教室に入ると、冷えの原因にもなります。汗をかいたときは、かならず適切にケアしましょう。

① タオルでふく。

ハンカチと汗ふきタオルは
区別しよう。

気温が高く、湿度が低いときは、
濡れタオルでふくのも効果的。

肌がほどよく濡れて、ひんやり心地よい！



② 着替えをする。

肌着やTシャツを取り替えて、
ベタつきや冷えを防止。



③ お風呂でよく洗う。

石けんやシャンプーを活用して、
しっかり洗い流そう。



夏でも肌着を着る理由って？

それは、「汗は乾くからこそ涼しい」からです。肌着が汗を吸収して蒸発しやすくなり、体の熱を下げる効果があります。さらに、汗と一緒に汚れも吸収してくれるので、肌を清潔に保ち、肌トラブルを予防することができます。

もちろん、運動中も肌着の着用が望ましいです。吸汗速乾素材のものやスポーツ用のものを選ぶと良いです。部活動や体育がある日は、着替えも用意しておきましょう。

