

ほけんだより 7月

令和6年7月
 小山市立補義務教育学校
 前期課程保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪く、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。できることから生活を整えていきましょう。

しよねつじゅんか 暑熱順化を

しましょう。

暑熱順化は『体が暑さになれること』をいいます。運動やお風呂に入り、汗をかくことが暑い夏を乗り切るために大切です。熱中症になりにくい体を作り、暑くなる前に体の準備をしていきましょう。

しよねつじゅんか からだ へんか 暑熱順化による 体の変化

しよねつじゅんか 暑熱順化していない場合

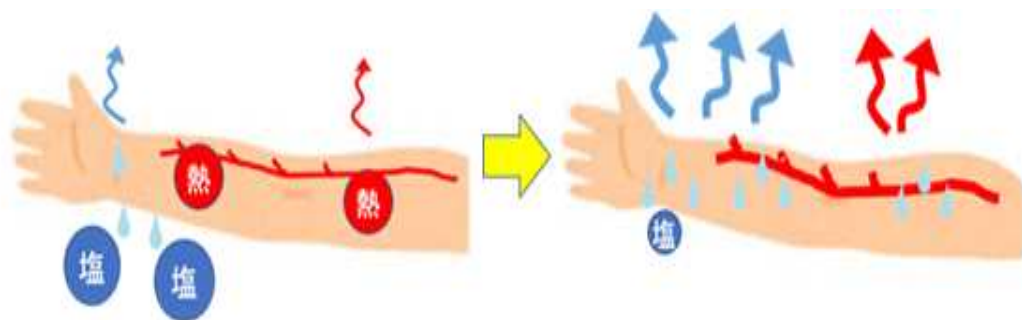
- 皮膚の血管が開かない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 塩分を失いやすい
- 水分を補給しても回復しない

ねच्चゅうしょう 熱中症になりやすい

しよねつじゅんか 暑熱順化している場合

- 皮膚の血管が開きやすい
- 汗が多く、蒸発しやすい
- 塩分を失いにくい
- 水分を補給すると回復しやすい

ねच्चゅうしょう 熱中症になりにくい



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さえて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...
すごい!

ゆうさん そうんどう 有酸素運動



ウォーキングやジョギングなど、汗をかきながら行う有酸素運動はとても有効的です。適度な水分補給を心がけましょう。

からだ ひ 体を冷やさない



冷房の効き過ぎる場所を避けたり、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎないようにしましょう。体が胃腸が冷えていると夏バテの原因になります。

保健室からの お知らせ

日頃より学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございます。学校生活や登下校時に安全・快適に過ごせるよう以下のご協力をお願いいたします。

水筒

こまめな水分補給は熱中症や感染症の予防になります。

日傘

登下校時の使用をお勧めします。傘に必ず記名してください。

冷感タオル

登下校時の使用が可能です。教室の中ではエアコンを使用しているため体が冷えてしまいます。使用する場合は収納できる袋(記名あり)を持たせてください。

上着

教室の中はエアコンを使用しているため、エアコンの風が苦手なお子さんやエアコンで頭が痛くなってしまのお子さんは、薄手の上着を持たせてください。

虫除けリング

事故の原因となり危険ですので、なるべく使用はお控えください。登校前の虫よけスプレー、衣類に貼る虫よけシールなどをご活用ください。

