

ほけんだより

5月



令和6年5月7日
一宮市立浅井中学校
保健室

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、外で活動すると、とても気持ちがいいですね。

でも、体はまだ暑さに慣れていないため、夏ほど気温が高なくても、**熱中症に注意**です。水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。暑い時は、**上着を脱ぐ、半袖を着るなど、服装の調節も大切です。**



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



熱中症に警戒!



浅井中では、暑さ指数(℃)をWBGT計で1日3～5回測定し、職員玄関と保健室(運動場側)に掲示しています。活動時の水分補給や休けいの参考にしましょう。



21℃未満
ほぼ安全



21℃以上
注意



25℃以上
警戒



28℃以上
嚴重警戒



31℃以上
運動は原則中止

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



気分を変えて リフレッシュ！

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。