

ゴールデンウィークに入った今の時期は、心もからだも一番疲れを感じる頃です。

今年は特に季節外れの寒さや暑さが交互にやっています。気温差に体調を崩す人が増えており、欠席者や早退者も増えてきました。また、暑さに身体が慣れていないこの時期は熱中症に対する十分な注意が必要です。睡眠不足や過労、空腹などは熱中症のリスクを高めます。体調があまり良くない時に無理をして運動するのはとても危険です。「暑熱順化」（裏面参照）といって身体を暑さに慣れさせることで熱中症のリスクを減らすことが必要です。本格的に熱くなる前に、軽い運動や入浴などを通して汗をかくことで、暑さに強い身体づくりを進めましょう。

5月の保健関係の予定

健康診断が続きます

	日（曜日）	行事	対象	準備・その他
5月	1日（木）	体力テスト	全学年	ジャージ登校
	7日（水）	内科健診	1年生	ジャージ登校
	8日（木）	歯科検診	全学年	朝の歯磨きを丁寧に！
	9日（金）	腎臓健診 （2回目）	1回目の回収日 に出せなかった人	容器がない場合は前日までに保健室に取りに来ること
	21日（水）	眼科検診	全学年	
	22日（木）	腎臓検診 二次	再検査の人 一次の最終	検査機関の回収は9時 出し忘れのないように！

熱中症対策のために

*大二中は衣替えがありません。

気温に合わせて自分で適切な服装を着用しましょう。

*体育祭の練習開始から9月いっぱいにはペットボトル（お茶・水・スポーツ飲料）が可になります。暑い時期は凍らせたペットボトルなどをクールダウンに使用しましょう。空ボトルは持ち帰り処分してください。

*冷水機も自由に使用できますが、水分は各自忘れずに持参するようにしましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日

体が暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い

街天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりやすい？

水分補給は、のどが潤いてからがいい？

衣服の色や形は、関係ない？

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くないでも発生するのが特徴です。

のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

●頭がガンガンと痛む

●吐き気・吐く

●受け答えがおかしい

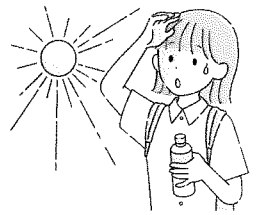
太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなるいときは、救急車を!!

夏 今からできる /

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

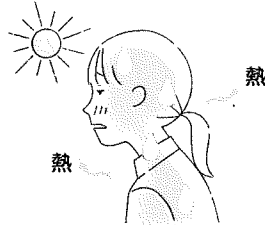
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応できず、熱中症になりやすくなります。

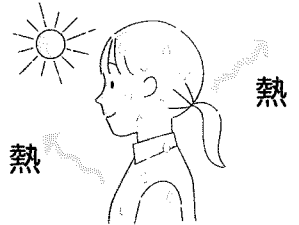


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!
challenge!

暑熱順化

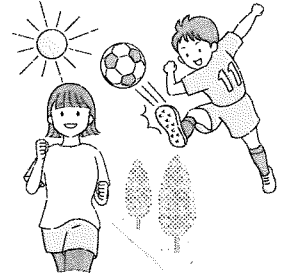
3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



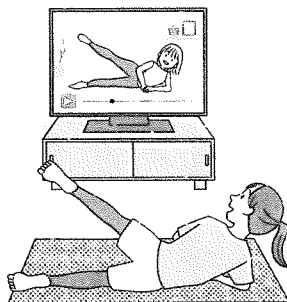
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



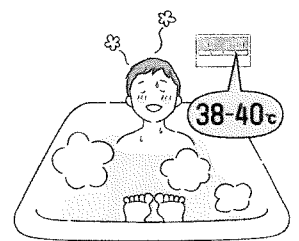
② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



保護者の皆様へ

お子様が遅刻・欠席される場合は8：15までにsigfyでご連絡ください。8：30を過ぎると入力ができなくなりますので、その場合には電話連絡をお願いいたします。

なお、sigfyに出欠席以外の連絡を入力される方がいらっしゃいますが、担任へのご相談などは直接担任または担当までご連絡いただくようお願いいたします。