

ほけんだより

6月号

大庄中学校保健室

R3.6.9



梅雨の時期に入り、じめじめと蒸し暑い日も多くなりました。そんな中でも、皆さん校内ではしっかりマスクをしコロナ対応を継続していますね。これからは、熱中症対策も必要になってきます。まずは、暑さに負けない体づくりをしていく事。そして、自分の体の不調や疲れに応じて、生活を整えていきましょう。

「暑熱順化」で夏バージョンの体にしよう

しょねつじゅんか

「暑熱順化」とは、カラダを暑さに慣れさせることを言い、暑熱順化したカラダは熱中症にかかりにくいと言われています。暑熱順化した体からの汗は、塩分少なめのさらさらの汗で、体液のバランスも崩れにくいようです。逆に、暑さに慣れていない体からは、塩分を多く含んだドロドロの汗がでるため、体の塩分もうばわれやすくなるそうです。今から、夏に向けて、熱中症に負けない夏の体に仕上げるために、汗をかく生活をしてみましょう。

『暑熱順化』するための方法

少し暑いと感じる日に、ウォーキングやランニング、自転車などの運動で汗をかくトレーニングを続けてみる。



長めにお風呂に入り、汗をかく



「マスク熱中症」にも注意！

マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きを感じづらくなるため、脱水状態に気がつかない場合があります。



特に、体育の授業や運動部活動中は注意が必要です。のどが渇いたと感じる前に積極的に水分補給をすること。 また、呼吸が速くなるような運動の場合は、他人と距離をとって、マスクをはずしましょう。

スポーツ飲料の飲みすぎ注意！！

今週に入り、熱中症対策もあり、お茶の水分に加え、スポーツ飲料もOKになりました。熱中症予防には、水分だけでなく、汗で失った塩分も必要な事は皆さん知っていますよね？

しかし、市販のスポーツ飲料は、塩分だけでなく糖分がかなり多いので注意が必要です。飲みすぎは、のどが渇き、疲れやすくなったり肥満の原因にもなります。普段の水分補給はお茶かお水、汗をしっかりかいた時はスポーツ飲料といったように、糖分の取りすぎを防ぎましょう。



スポーツ飲料に含まれる砂糖は…約20g～30g



*保健室の冷蔵庫には、経口補水液をおいています。塩分が多く糖分が少ないので、小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。



スティックシュガーだと

昼食時の黙食&机上パネルでコロナ対応

先日、昼食時に使用する机上パネルを全校生徒に配布しました。皆さん、昼食時は、前を向いてしゃべらず食べるというルールを守って食べていますが、隣との仕切りをすることで感染予防をより強化しようというものです。パネルと洗濯ばさみ(2つ)は個人もちになるので、乱暴に扱って壊す事のないように大切に使ってくださいね



歯科検診時の業界用語…

歯科検診が始まっています。検診ではむし歯以外にも、はぐきの状態や歯の汚れ、あごの状態、噛み合わせなどもみまっています。先生が言われる言葉を何となくでも覚えていると、自分の口の中がわかりますよ。



C (シー) 虫歯



CO (シーオー) 虫歯になりかけの歯



O (マル) 治療が終わった歯



X (バツ) 抜いた方がよい乳歯