

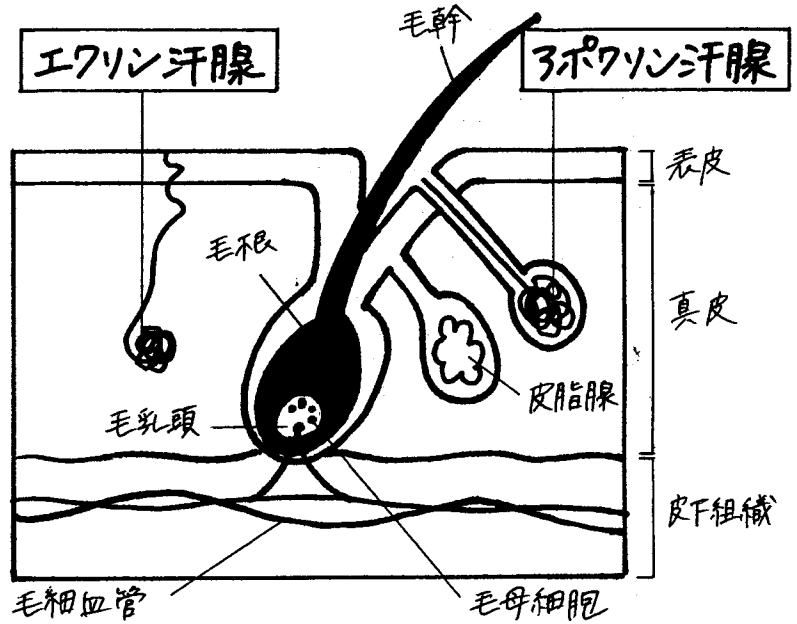


最近(梅雨)の雨が続き(続)いていますが、梅雨が終わると(は)いよいよ夏本番です。空の青空が(は)っきり(は)ながり、雲(は)白く(は)強(は)さを増(は)します。「暑(は)い(は)舌(は)子」という人も夏のパワー(は)に負(は)けず、夏(は)に(は)しか(は)できない(は)こと(は)もチャレンジ(は)して(は)さい。ま(は)に、教室(は)での冷房使用(は)が始(は)ま(は)り、体(は)を冷(は)や(は)ま(は)ないよう、汗(は)をか(は)いたら、(は)か(は)りと拭(は)き(は)と(は)り(は)ま(は)しょう。

汗について

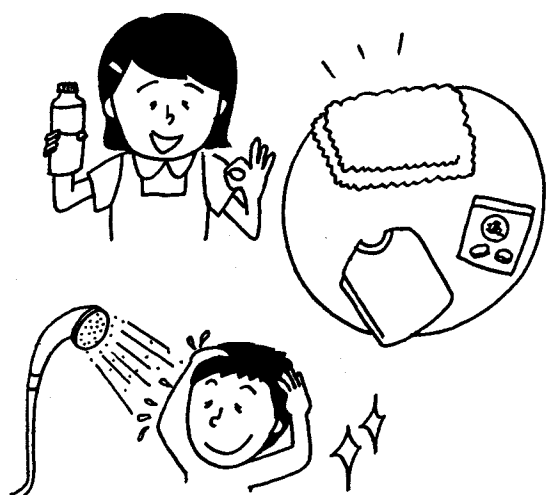
汗はどこから出ている？

私(は)たちの体(は)膚(は)は、体毛(は)の周辺(は)に(は)右(は)の(は)図(は)の(は)よう(は)に(は)な(は)り、汗(は)は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌(は)され(は)て(は)い(は)ます。



汗の重要な働き

暑(は)さが(は)厳(は)しい(は)日(は)や(は)激(は)しい(は)運動(は)の後(は)は、汗(は)が(は)こ(は)り(は)こ(は)ん(は)出(は)ます(は)ね。私(は)たちの(は)体(は)は、外(は)気(は)温(は)の上(は)昇(は)や(は)運動(は)で(は)熱(は)を持(は)つ(は)と、その(は)熱(は)を(は)体(は)外(は)に(は)逃(は)が(は)し(は)て(は)体(は)温(は)を(は)一定(は)に(は)保(は)とう(は)と(は)す(は)る(は)働(は)き(は)が(は)あ(は)り(は)ます。分泌(は)され(は)る(は)汗(は)が(は)蒸(は)発(は)する(は)際(は)に(は)体(は)の(は)表面(は)の(は)熱(は)を(は)奪(は)り、こ(は)れ(は)こ(は)い(は)る(は)蒸(は)発(は)熱(は)で(は)、体(は)が(は)熱(は)く(は)な(は)り(は)可(は)ぶ(は)る(は)こと(は)を(は)防(は)いで(は)い(は)る(は)ので(は)す。



汗をかいたら

- 体(は)が(は)冷(は)え(は)ない(は)よう(は)に、清潔(は)な(は)タオル(は)や(は)ハンカチ(は)で(は)し(は)っ(は)かり(は)ふ(は)き(は)と(は)り(は)ま(は)しょう。
- 水分(は)と(は)塩(は)分(は)が(は)体(は)から(は)失(は)わ(は)れ(は)ます。こ(は)ま(は)めに(は)補(は)給(は)し(は)ま(は)しょう。持(は)た(は)い(は)る(は)汗(は)をか(は)いた(は)後(は)は(は)塩(は)分(は)補(は)給(は)を(は)忘(は)れ(は)ず(は)に(は)!
- 「汗(は)こ(は)い」原因(は)は、汗(は)に(は)含(は)まれ(は)る(は)脂肪酸(は)などの(は)成分(は)と(は)皮膚(は)の(は)常在(は)菌(は)です。お(は)風呂(は)や(は)シャワー(は)で(は)洗(は)い(は)流(は)し、皮膚(は)の(は)清潔(は)を(は)保(は)う(は)ま(は)しょう。

熱中症は危険です!



症状

熱中症を疑って!

- I度 めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
- II度 頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害
- III度 けいれん・手足の運動障害・高体温



予防

リスクを減らしましょう!

◇睡眠・栄養をしっかり摂って、日頃から体調を整えておく!

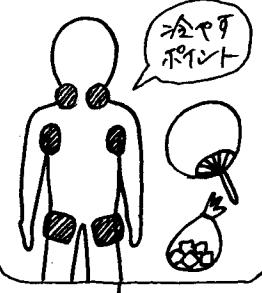
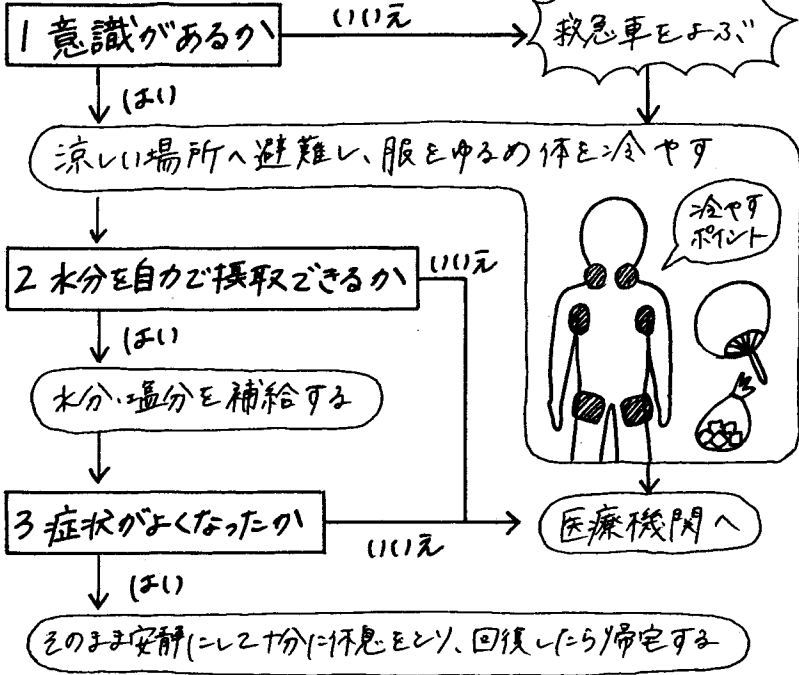
◇こまめに水分補給をこまめに!

1日(大人)水分量 2.5L

1日に必要な水分量
体の中での失われる水 0.3L
食べ物から得られる水 1.0L
飲料物 1.2L

対応

左のような症状があったら!



マスクは暑熱環境下での熱中症リスクを高める可能性があります!
*しゃべらない活動中 や *運動するときはマスクを外してください。

泳いだあとの疲労感と眠気

7月から水泳が始まります。泳いだあとの疲労感や眠気の原因を知って、次の授業に支障のないよう対策しましょう!

考えられる原因

- ・水温... 下がりに体温を戻すためにエネルギーを使う
- ・紫外線(日焼け)... 活性酸素(増) → 体にストレス
- ・室内で過ごすことが多い... コルチゾールの分泌が活発になり
- ・朝食抜き!



対策

- プールからあがったら、しっかり水分をふきとる(冷やを防ぐ)
- ホットドリンクで水分補給
- しっかり朝食を食べる
- プールのあつち=体を動かす(体温を上げる)
- 紫外線対策

これからにつなげる夏休みに

健診診断の結果、異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を配布し、早めの受診をよびかかっています。すぐに受診して異常がないとわかれば、不安を抱える時間を減らせます。治療が必要な場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうらに短期間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につなげていきます。この夏休み、ぜひ自身のこれからを見据えて過ごしてください。

※7月8日現在の処置率
視力 49% 聴力 57% 歯科 29%