

ほげんだより 6月

令和6年6月21日
西中 保健室

6月21日は「夏至」・・・北半球の地域では、1年で最も昼間の時間が長い日とされていますが、梅雨本番を迎え、太陽が出ない日が夏至だと、昼間が一番長い日という実感はないかもしれませんね。



文字通り「夏に至る」と書くので、梅雨の合間の晴れた日は、気温が急激に上がり、湿度も高くなってきます。暑さに負けない体づくりや生活を心がけましょう。

暑熱順化
は今のうち！



しよねつじゆんか
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」。体の中に熱がこもりすぎると「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るのです。適切に汗をかく力をつけることが暑熱順化のカギです！

- 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週間ほどかかると言われていますが、体調や体質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、体を暑さに慣れさせていきましょう！

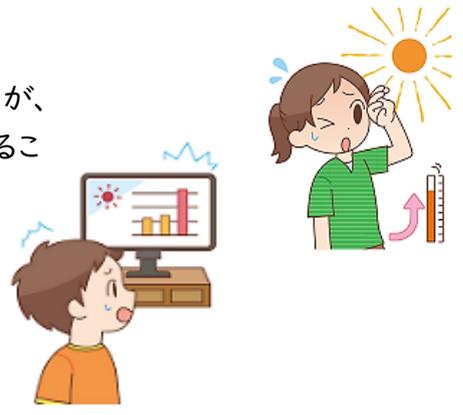


衣服の調節できていますか？

以前は、西中学校でも「合服・夏服冬服期間」がそれぞれありましたが、暑さ・寒さの感じ方も個人差があり、場合によってはエアコンも使用することから、自分で服装を考えて着るようになりました。

ジャージの着用も含め、上手な着こなしはできていますか？

- 汗をダラダラかいているのにジャージは脱がない・・・。
- ジャージの袖を肘まで上げているのにジャージは脱がない・・・。
- 雨で肌寒いのにジャージを持ってきていない・・・。



※天気予報を見て、その日の気温の変化を知り、夏服・合服・ジャージの脱ぎ着で上手に体温調節をしよう!!

栄養がたくさんの新茶

お茶にはさまざまな栄養が含まれています。

- 体の酸化を防ぐ **ビタミンC**
 - リラックス効果のある **テアニン**
 - 眠気を覚ます **カフェイン**
 - 血圧を下げる **カテキン**
- 特に新茶は 1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。



「お茶でうがいするといい」と聞いたことがあると思いますが、これには、カテキンが関係しています。

- むし菌の付着や増殖を抑える。
- 歯垢の形成や付着を抑える。
- ウイルスの増殖を抑える。

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。



お茶がおいしいこの時期、お茶で一息しませんか？!

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



飲み残しは ペットボトルの 細菌だらけ!



ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの 水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

※学校にはペットボトル専用の保冷保温のカバーをつけて持ってきましょう。
※補充用のペットボトルも含め、ペットボトルは持ち帰って処分しましょう。

ざぶーん! 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけですませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に入るのがおすすめ!!

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船につかると血管が広がって血の流れが良くなり、体にたまっていた老廃物などが体の外に出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行きわたります。



梅雨時の寒暖差に疲れた体や体力の消耗が激しい夏は、湯船につかってしっかり疲れをとりましょう。

よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船につかると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき、眠くなります。熱中症も夏バテの予防の基本は「睡眠」。夜の入浴で質の良い睡眠を!!

