

ほけんだより

福智高校 保健部
2018. 6月



梅雨の雨は恵の雨。

梅雨入りを迎え、雨の日が増えてきましたね。蒸し暑い日が続いたり、雨が降って急に気温が下がったり、体の調子を崩しやすい時期です。ジメジメしがちな梅雨の時季ですが、季節を楽しみながら元気に過ごせるように、体調管理に気を配りましょう。

中庭のあじさいと
その側に咲くレモンタイム→



梅雨は注意することがたくさん！

！ケガや事故

雨による湿気で濡れた廊下や階段は、とても滑りやすくなっています。また、道路では傘をさしていると周囲が見えにくくなります。イヤホンをして歩く、スマホを見ながら歩くことも大変危険です。



！気温の差

梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。特に雨の日はタオルを持参して、体を拭けるように準備しておきましょう。運動でかいた汗も、体が冷える原因となります。汗はしっかり拭きとり、着替えるように。そして、寒いときは上着を羽織るなどして上手に体温調節をしてください。



！食中毒

食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間、室温で放置しないようにしましょう。



食中毒の三原則

- ・菌をつけない
- ・菌を増やさない
- ・菌をやっつける



「暑熱順化」

暑熱順化とは、夏の暑さに耐えられる体になること。かつては梅雨の間に暑さにさらされ順化していたが、冷房のある環境で過ごす人が増えた現代では、本格的な夏の暑さに体が追いつかず、夏バテや熱中症にかかりやすくなるそうです。つまり、梅雨明けまでに順化しておけば、熱中症になるリスクをぐんと下げることができます！

「暑熱順化」には・・・★よい汗★をかこう！！

「いい汗」はサラサラしていて、「悪い汗」はベタベタしているとよく聞きますね。



「よい汗」は、汗をかいたときに身体にとって大切なミネラル分はほとんどが血液の中に再吸収され、サラサラした水分だけが皮膚の表面から出てきます。

汗をかきにくかったり、汗腺の機能が鈍っていると、ミネラル分の再吸収が行われず、水分と一緒に濃い塩分を含むためベトベトした「悪い汗」が出やすくなっています。

暑熱順化のポイント！

- ① 毎日軽く体を動かすようにする。
- ② 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。
- ③ 早い時期からエアコンに頼らず、設定温度は高めにしきましょう。



正しい水分補給を考えよう。

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK
甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう
汗をなめたら、しょっぱいですよね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに
「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！ 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



暑さ本格化する前に 汗腺を鍛えて夏バテ予防 <https://style.nikkei.com/article/DGXZ071743780U4A520C1MZ4001>
熱中症にかかりにくくなる「暑熱順化」 <http://wol.nikkeibp.co.jp/article/special/20110624/111318/>
「いい汗トレーニング」で残暑にすっきりクールダウン！ <https://www.yomeishu.co.jp/sp/genkigenki/feature/170830/>