

おけんだより



平成24年7月11日
岡山県立西大寺高等学校 保健室 NO.4



あと少しで、夏休みに入ります。休み中の計画は、勉強、部活動など人それぞれだと思います。普段より忙しい人もいれば、時間にゆとりのできる人もいるでしょう。どの人にも大切にしてほしいのが、「時間」の意識です。授業日のような規則正しい生活を送らないと、体内のリズムが乱れて、心身ともに不調が現れてきます。したがって、朝からダラダラ過ごすことはやめましょう。メリハリのある生活を送り、暑さに負けない体力を勝ち取って下さい。休みが終わったあと「充実した夏休みだったな。」と思える夏にして下さいね。

夏は熱中症が多発する季節です！

夏休み明けを笑顔でむかえるための6つの約束



熱中症は暑い環境の中で発生する障害のことをいいます。予防を呼びかけているにも関わらず、毎年夏になると熱中症による死亡事故が多発しています。

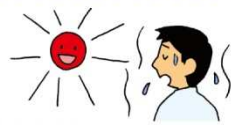
熱中症の原因

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。



熱中症が起こりやすい環境

気温・湿度が高い、風が弱い、日射しが強い日に起こりやすくなります。



熱中症になりやすい人

暑さに慣れていない人 新入生、部活の新人	太っている人 汗をかきやすい人	以前、熱中症にかかったことがある人
熱のある人 体調の悪い人	睡眠不足の人 体力のない人	

夜ふかししないで、規則正しい生活を心がけよう。	食事はきちんとバランスよく、間食はほどほどに。	クーラーをかけすぎないように、注意しよう。
部屋でごろごろしないで、適度に体を動かそう。	深夜の外出、繁華街への外出はさけよう。	たばこ、酒はさそわれても絶対に断ろう。

こんな日、こんな場所はとくに注意！

- 急に気温が上がった日
- 梅雨が明けたばかりのころなど
- 気温は高くなくても、湿度が高い日
- 休み明け、練習の初日など
- 合宿の最終日など
- アスファルトや草が生えていない場所、砂の上で運動する場合



小学生のころから先生に教わっているように、「早寝・早起き・朝ごはん」は大切です。これらは、夏休みに入っても一緒。新学期をスムーズにスタートできるように、生活リズムは規則正しいままでいきましょう！

夏休みは治療のチャンス！



夏こそお風呂！

夏本番になる前に心がけておきたいのが、夏の暑さに耐えやすい体になっておくことで、その有効な手段がお風呂と言われています。お風呂に入り体内が温まり、汗が出ることで汗腺の働きが活発になり、汗をかきやすい体になって、暑い夏も元気に過ごせます。また、熱中症予防にも効果があります。ぬるめの38～40℃のお風呂に長めに入るのがお薦めです。じっくり湯船につかって汗をかくことで、汗腺の働きが活発になると言われています。血行をよくする効果のある入浴剤などを使うのもお薦めです。

なお、夏のお風呂ではかなり汗をかくので、お風呂の前後にこまめに水分をとるようにしましょう。