

“風薫る5月”若葉の緑や心地よく吹き抜ける風を堪能されていますか♪ 新学期がスタートし早1か月経ちました新しい環境にすっかり馴染み充実して過ごしている人と、未だ緊張や不安がほどけていない人というようですが、G・Wの機会にしっかりと休息を図り、また、楽しい計画も味わい、心身ともに元気充足する時間をお過ごしください♪



5/2 (木) 本校スポレク大会 … 各自、熱中症予防を図り、行事に臨みましょう!

近年、4月下旬～5月にかけて真夏日の日数が増えており、それに比例するように熱中症による救急搬送件数も増加傾向にあります。この時期は、身体がまだ暑さになれていません、暑熱順化が進むと、汗がたくさんかけるようになったり、安静時の深部体温が下がる等して、暑さに強い身体になりますが、身体が暑さに慣れていない時期は、身体から熱をうまく逃すことができず、結果、体温が上昇することで熱中症が発症しやすくなります。その為、暑さが本格化する前であっても、熱中症を予防するための行動は必要不可欠です。

暑熱順化
は今のうち!



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」。体の中に熱がたま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ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

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週間程度かかると言われていますが、体調や体質など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、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



こんな日は 熱中症にご用心

温度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

* * * * * 熱中症予防のポイント * * * * *

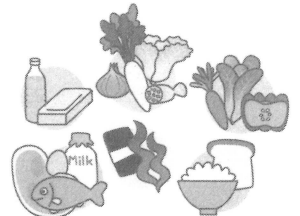
◆こまめに水分・塩分を補給しましょう◆

運動前・運動中・運動後、または喉が渇く前に補給しましょう!
運動中は30分毎に!
また、室内にいても忘れずに行いましょう!



◆栄養バランスの良い食事を◆

日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう!



◆無理をせず、適度に休憩をとる◆

休憩は風通しの良い、涼しい場所で行いましょう!

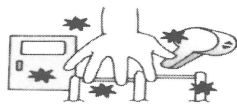


◆直射日光を避ける◆

体を締め付けない涼しい服装で、また、帽子も被る等日よけ対策をしっかり行いましょう!

ハンカチでふくまてが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか?



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

頭が痛い

ぐっすり
眠れない

食欲がない

疲れが
取れない

朝なかなか
起きられない

お腹の調子が
悪い



心のサイン

やる気が出ない

考えが
まとまらない

なんとなく
元気が出ない

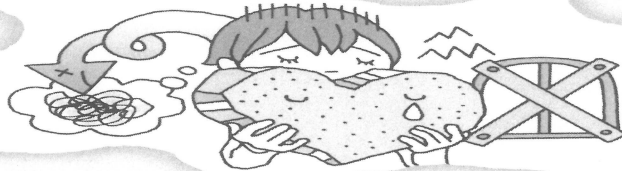
イライラする

気分が
すぐれない

人と会いたくない

集中できない

急に
泣いてしまう



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて*

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。