

新年度が始まって、1か月が過ぎました。ゴールデンウィークも終わり、これから生活のリズムができてくる時期ではないでしょうか。

気象情報にもあるように、5月は紫外線が強く、近年では夏日になる日も多いといわれています。体が熱さに慣れていないため、体調をくずしやすくなります。今月は、暑熱順化の話を書きましたので、ぜひ参考にしてください。



しょうねつじゅんか

## 暑熱順化を知っていますか？

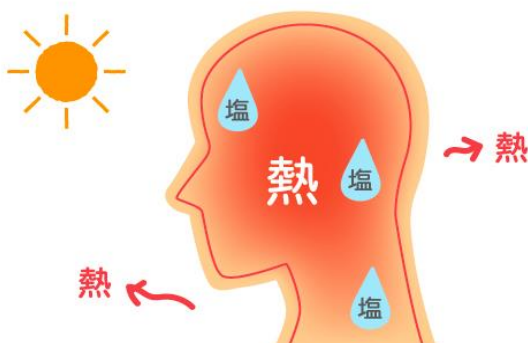
暑熱順化というのは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くようになると、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなるのです。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚の血管拡張によって体の表面から空气中に熱を逃がして（熱放散）、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症になります。

暑熱順化に有効な対策としては、実際に気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことです。日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化は個人差もありますが、数日から2週間くらいかかります。暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化のための動きや活動をはじめ、暑さに備えましょう。（日本気象協会ホームページより一部抜粋）

### しょうねつじゅんか からだ へんか 暑熱順化による体の変化

#### 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

#### 熱中症になりやすい状態

汗がべたべたしています！

#### 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

#### 熱中症になりにくい状態

汗がサラサラしています！

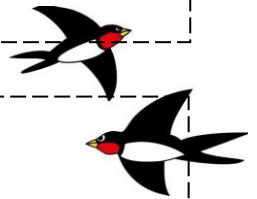
## 今月の健康診断の日程をお知らせします！

5月の健康診断の予定をお知らせします。緊急事態宣言などの発令延期などにより、学校行事が変更になる場合もありますのでご了承ください。

5月 10日(月)	歯科検診	9:00~	2年生	
14日(金)	尿検査(一次未提出者及び二次)	9:00までに提出		
17日(月)	歯科検診	9:00~	3年生	
20日(木)	眼科検診	9:00~	全学年	
28日(金)	内科検診	14:00~	2年生	
31日(月)	内科検診	14:00~	1年生	



- ☆ 歯科検診のある日は、朝食後ていねいに歯みがきをしてきてください。
- ☆ 内科検診のある前日は、お風呂に入って体を清潔にしましょう。
- ☆ 尿検査の一次検査が出せなかった人は、必ずこの日に提出してください。  
二次検査の対象となった人は、前日までにお知らせと容器を配付します。



## 大切な生活習慣を身につけましょう！

1日を気持ちよく過ごせるように、正しい生活習慣を身につけることが大切です。できることからやってみましょう。また、毎朝の健康観察も引き続きご協力ください。

- 「早寝早起き」 12時前に寝ると、成長ホルモンがたくさん分泌されるといわれます。成長ホルモンは、疲れをとったり成長を進めてくれます。また、早く起きて太陽の光を浴びると、体内時計が正確に動いて体の中のリズムが整い、すっきりと目が覚めます。
- 「食事(朝食)」 食事の中でも、特に朝食は大切です。朝食をとると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体も目を覚まします。さらに体温が上がって、活動もしやすくなり、午前中の大切な活動エネルギーが補給されるのです。
- 「トイレ習慣」 排便の回数是人それぞれですが、便秘や下痢をしないようにするには、食事の内容やとり方が関わってきます。特に便秘気味の人には野菜や海藻類を多めに食べることをお勧めします。
- 「適度な運動」 有酸素運動といわれ、軽く汗をかくくらいの運動を続けることが望ましいです。皆さんは体育や部活動のある日は体を動かしていると思いますが、ぜひ休みの日にも体を動かすことを心がけてみてください。
- 「ストレス解消」 私たちの生活は、日々ストレスに囲まれています。ストレスは上手に解消して付き合っていくことが大切です。自分に合ったストレス解消法を見つけてください。

