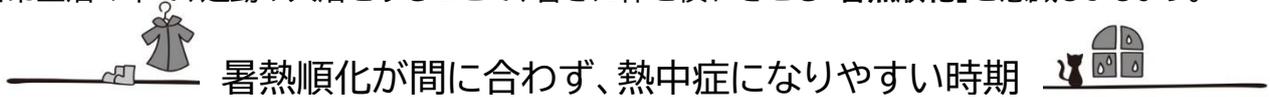




2023. 7. 4  
松本工業高校  
保健室

梅雨の季節は、晴れると蒸し暑く、汗をかくことに慣れていない体は、体温調節がうまくできません。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を意識しましょう。



暑熱順化が間に合わず、熱中症になりやすい時期



### 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。



### 梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。

熱中症は暑熱環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病等の病型があります。

中でも重症なのが「熱射病」で、体温調節が破綻し高体温になることで、脳や多臓器の障害を合併し、後遺症が残ることもあります。



水分補給

体を暑さに慣らす



栄養バランスの良い食事



活動直前やのどが渇いてからでは水分の吸収が間に合いません。朝から水分補給をしておくこと。朝食も水分になります。脱水状態は、体から水分だけでなく塩分も失われているので、水だけではなく0.1~0.2%の塩分と糖分を含んだ飲み物（経口補水液等）が有効です。運動時は1回に200~250mlの水分を1時間に2~4回に分けて補給します。

十分な睡眠



# からだ も 心 も 健康チェック

テストが終わり、学校祭や夏休みが近づいてきましたね。

学校生活にも慣れ気持が開放的になり、いつもは気を付けていることがおろそかになりがちです。

感染症(新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎・夏風邪など)が松本市内でも発生しているので、まだまだ注意が必要です。

また、「心身相関」と言って、からだと心はお互いに影響し合っています。コロナ禍で習慣になったからだの健康チェックに加え、自分の心の状態もチェックしてセルフケアしましょう。



チェック1 □ 風邪症状がない…手洗い、換気、健康チェックなどの感染症対策を継続しましょう！

チェック2 □ 食欲がある…朝食も食べていますか？

チェック3 □ よく眠れている…朝、すっきり起きられますか？ 授業中に居眠りはありませんか？  
寝坊するなど気持ちや時間に余裕がないと、思わぬ事故やけがにつながります。

チェック4 □ 頭痛がない…天気やストレスにより自律神経が乱れると起きることがあります。  
この季節は脱水の場合もあるので、こまめに水分補給をしましょう。

チェック5 □ 集中力がある…集中力低下の原因には、血液量が体の成長に追いつかずに起きる鉄欠乏性貧血や、運動により鉄の消費が多いために起きるスポーツ貧血の場合もあります。

チェック6 □ リラックスできる時間がある…自分の好きなことをしたり、音楽を聴いたり、ストレッチをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり…。リラックスは自律神経を整えるために自分でコントロールできることです。リラックスを意識して取り入れると大事な時に頑張れます！

チェック7 □ ストレスをコントロールできている…ストレスはゼロにはなりませんが、辛い時はひとりで抱え込まずに、身近な大人(親や先生など)に相談してください。



## 歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯科検診の後、受診をお勧めした生徒たちが、受診の報告に来てくれています。これからも定期的なメンテナンスを続けてくださいね。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう