

令和2年6月10日  
京都市立花山中学校  
校長 増田 隆生  
保健室

# ほけんしつの窓から

休校期間が終わり、学校生活が始まっています。皆さん的心とからだは元気ですか？  
生活習慣は乱れていませんか？少しづつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。  
休みの日も、平日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるといいですよ。

## 熱中症は今が危険！！

来週から部活が再開されます。  
自粛期間が長かったため、例年以上に体が暑さに慣れていません。  
実は、この時期が熱中症を引き起こしやすい時期なのです。  
それは、暑さに合わせて体が上手に汗をかけずに、体温調節ができないからです。



### しょねつじゅんか

### 暑熱順化はじめよう！！

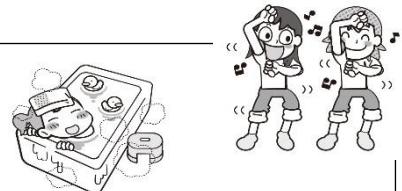
暑さに体をならし、夏の暑さに耐えられる体を作ること。  
夏バテや熱中症予防に効果的です！

繰り返して暑さに当たっていると、だんだん体質が変化してきて、暑さに耐えられる体になります。暑さに慣れてくると、汗が早く、大量にでるようになり、熱を逃がす能力がアップします。

暑熱順化がすすむと、汗の塩分濃度が低くなるため、汗をたくさんかいても、失う塩分が少なくなり、血液量も増えて、循環器系への負担が軽くなります。

#### ☆暑さに慣れるためのポイント☆

- ・暑くなる前の時期から体を動かす。
- ・自分の力で汗をかく練習をする。(半身浴・ウォーキングなど)



#### 熱中症にならないために

- ☆しっかり睡眠をとる … 寝不足の場合、疲れがとれず、熱中症になりやすいです。
- ☆朝ごはんを食べる … 朝ごはんを食べないと、寝ている間にかいした汗で足りなくなったり水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症になりやすいのです。
- ☆水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる … 「のどが渴いたな」と感じるときは、すでに水分が足りなくなっています。
- ☆運動するときはこまめに休憩をとる … 無理をしないことが大切です。



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に起こることが多いです。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じてつい、無理してしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気づくことがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。たとえば、「無理してない?」「水分とってる?」「休けいしょっか」など。体調に変化はないか、お互いを気遣いながら運動を楽しめるといいですね。



## コロナに! 負けない!



**手洗い VS コロナウイルス**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくつつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のじわ**  
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！