

# 保健だより



令和3年  
5月20日(木)  
コザ高等学校保健室

暑い日々が続いています。いよいよ高校総体も始まり、部活動生の皆さんの熱気も上昇中です！  
熱中症と感染症には気をつけて、これまで積み重ねてきた努力を十分に発揮してください！

## 梅雨だけど…暑い！！熱中症対策はじめていますか？



熱中症に特に注意が必要な時期は、真夏の7・8月もですが、5月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨明け 時期に多く発生しています。急に暑くなり、体が暑さに慣れていないこと(暑熱順化が出来ていないこと)が要因の一つだそうです。

暑熱順化とは・・・身体が暑さに慣れること。

暑い日が続くと、次第に身体が熱さに慣れ、抵抗力が高くなります。日頃より発汗することが重要！

### ☆日常で汗をかきやすくするために☆

- ①ウォーキング・ジョギングなど身体を動かす
- ②適度な運動(筋トレストレッチなど適度に汗をかくもの)
- ③入浴(湯船につかるとなお良し)

### 暑熱順化による体の変化

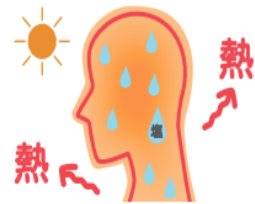
#### 暑熱順化できていない時



- ・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

#### 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

引用: <https://www.netsuzero.jp/> / 熱中症ゼロへ

## ＝ 運動時の熱中症対策ポイント ＝



感染症対策にも気をつけて！

### ①体調確認を行う ※毎日の検温が肝心です

体調が悪いと体温調節能力も低下してしまい、リスクが高くなります…。また、現在は感染症対策として、周囲へうつさない、という心掛けが大切です。身体が資本！

### ②こまめな水分補給

水分補給のしかた、タイミングを意識して。水だけでなく、塩分が入った経口補水液ドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多くふくまれているものは、2倍にして薄めるなどして摂取してください。 ※回し飲みはゼッタイ禁止です！

### ③身体を冷やす

休憩中は、陰や風が通る場所で休みましょう。衣服をゆるめ、濡れタオルや氷などで身体を冷やそう。部活動などでは休憩ごとに、氷水バケツで手足を積極的に冷やすことも Good☆

### ④マスク着用は臨機応変に。運動をしていない場面(ミーティング中や距離が取れないとき)には着用が望ましいですが、熱中症対策を優先してください。

## 身体測定(身長・体重)のお知らせ

延期となっていた、身体測定は  
**6/4(金) 体力測定・スポーツフェスティバル**の際に行います！

1日を通しての活動となりますので、

**⚠ 朝食を抜くなどは NG ⚠**

(朝食を抜いても体重は変わらないですよ～><)  
体調をしっかり整えておいてくださいね。

## 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

- しっかり食べよう** 身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかりと摂りましょう。
- よく寝よう** 骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。
- 運動をしよう** 骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をするると睡眠の質もよくなります。
- こだわり過ぎない** そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。