

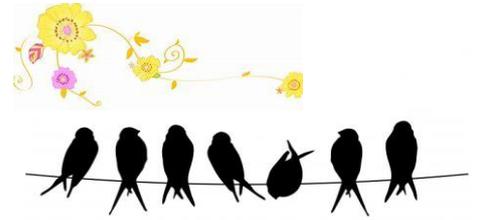
文林中ほけんだより 春号

令和元年度
文林中学校 保健室

日に日に春から夏への移り変わりを感じるようになりました。
早いもので新学期が始まってもうすぐ1か月です。新しい環境には慣れましたか？不安定な気候と慣れない環境のもとで、自分が思っている以上に体は疲れています。

いつも以上に規則正しい生活を心がけて、しっかり体調管理をしてください。

4月～6月頃までは、健康診断もたくさん予定されていますので、日程を確認してください。



平成31年度健康診断の日程

- | | | | |
|-----------|---------------|----------|------|
| 4月 11日(木) | 心臓検診 | 1年生対象 | 実施済み |
| 12日(金) | 腎臓検診(尿検査) | 全校対象 | 実施済み |
| 24日(水) | 内科健診 | 1, 2年生対象 | 実施済み |
| 5月 8日(水) | 歯科検診 | 全校対象 | |
| 9日(木) | 眼科検診 | 全校対象 | |
| 16日(木) | 耳鼻科健診 | 全校対象 | |
| 6月 5日(水) | 内科健診・修学旅行事前検診 | 3年生対象 | |
| 19日(水) | 八ヶ岳自然教室事前検診 | 1年生対象 | |



検診の前日は
お風呂に入り
ましょう！
歯みがきや、耳掃除
も忘れずに…



体と心の疲れをチェックしてみましょう！（当てはまる口に✓してください）

<体>

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きるのがつらい
- ぐっすり眠れない

<こころ>

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちが沈む
- 何をするのも面倒くさい
- 何をするにも集中できない



チェックがたくさん
ついてしまった人
は、かなりお疲れで
す。連休でしっかり
休んで疲れを取っ
てくださいね！

しょねつじゅんか

暑熱順化を知っていますか？

(株) クレーマージャパンホームページより

さわやかな春のそよ風が過ぎ去ると、ジメジメした梅雨が来てすぐに本格的な暑さが訪れます。5月になると運動会の練習も始まりますが、暑さに慣れていないと、思うように体が動かなかったり、疲れやすかったりすることがあります。

涼しい環境に比べると、暑い環境では持久性運動能力は低下します。いつも37℃前後に保たれている体の深い部分の体温が、暑さの下で運動すると40℃くらいになり、動き続けるのがつらくなるのです。私たちの体は暑さにさらされたとき、体温が上がりすぎるのを防ぐために熱を体の外に出そうとする2つの機能が備わっています。私たちはこの反応を使って、熱を放散しています。

(皮膚血流反応)

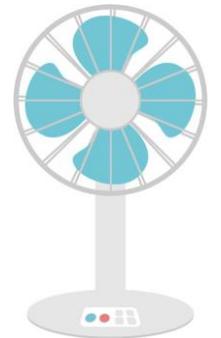
皮膚の血管を広げて血流を増やします。体の熱が血液から皮膚に移動し、皮膚の表面から熱が体外へ放出されます。

(発汗反応)

皮膚血流反応だけでは熱を逃がすことができなくなると、汗が出ます。汗が蒸発する時の気化熱により熱放散を行います。



このような機能は、鍛えることで向上させることができます。普段から暑さに体を慣らしていると、上手に体温を放散できるようになります。こうして、暑さに対応できる体になることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。では、暑さに慣れるにはどんな方法があるのでしょうか？



<冷房に頼らない生活をする>

冷房のきいている部屋だけで過ごし、汗をかかない生活を送っていると、急に暑い環境にさらされたときに、うまく体温が調節できなくなります。冷房に依存しすぎない工夫をして、少しずつ体を暑さに慣れさせましょう。



<入浴の仕方を工夫する>

夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お風呂にしっかりつかって、体をよく温めて汗をじっくり出すことが効果的です。お風呂上りも急に体を冷やすことはしないで、うちわなど自然の風で汗を蒸発させましょう。

<有酸素運動をする>

ウォーキングやジョギングなど、汗をかきながら行う有酸素運動はとても有効です。衣服を調整することで、環境を人工的に作ることができ、より効果的に暑熱順化を促すことができます。また、常に適切な水分補給を心がけましょう。

