

スマイル



鳥城高校
2022年6月

vol. 3

みなさん、こんにちは。球技大会は、いかがでしたか？雨や曇りの天気が続きやすい6月。この季節は気温も湿度も高くジメジメと蒸し暑さを感じるが多くなります。徐々に暑さに慣れながら、体調管理に気をつけて暑い夏を乗りきりましょう。

熱中症対策として

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

梅雨時は、体が暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

職員室前のホワイトボードに、気温・湿度・暑さ指数（WBGT）を掲示しています。暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症のリスクが高くなります。活動の合間で確認して、暑さ指数に合わせた行動をとりましょう。

職員室ホワイトボード



講義棟2階エレベーター付近に設置しています



歯の健康に大切なこと

みなさんは、「8020運動」という言葉を知っていますか？80歳になっても自分の歯を20本残そうという取り組みです。人生100年時代、若いうちから、歯を大切に、おいしく楽しい食生活を送ることができる準備をしておきましょう。



～保健室のつぶやき～

夏の入浴について

夏は、暑いからシャワーだけしかないという人はいませんか？お風呂に入ることは、日本特有の習慣です。医学的な研究でもお風呂に入る事が良い健康状態を保つことと関連することがわかってきています。夏は、暑い屋外と冷房の効いた部屋で交互に過ごすことで、体がストレスにさらされ、体温調節を行っている自律神経の機能が低下してしまいます。手足の末梢血管が収縮して血流が滞ってしまうため、シャワーだけでなく、お風呂に浸かり、全身の血行を良くすることが大切です。お風呂に浸かることで、「しあわせ」につながるという調査結果もあるそうです。できれば、毎日、お風呂に浸かることをお勧めします。



参考文献：東山書房 健康教室・厚生労働省