

ほけんだより 7月

高崎商業高校

定時制

R7.7



いよいよ夏本番！

楽しい夏を過ごすためには暑さに強い体づくりが欠かせません。

基本はバランスの良い食事、十分な睡眠です。

暑いとつい冷たい麺類やアイス、ジュースに手が伸びがちですが、栄養のバランスを考えた食事をするように心がけましょう。



熱中症を防ごう

梅雨の時期から9月ごろまでは熱中症に注意が必要です。

① 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状。

「めまい、たちくらみ、筋肉痛、頭痛、けいれん、嘔吐など」



② なぜ熱中症になるの？

その日の体調、水分不足などが原因で体温調節機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できなかつたりすると、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



③ いつなりやすいの？

・気温、湿度が高い日 ・急に暑くなった日 ・風が弱い日 ・日差しが強い日

④ 誰がなりやすいの？

・体調不良の人 ・普段から運動してない人 ・暑さに慣れていない人
・急に激しい運動をした人 ・肥満の人 ・寝不足の人

⑤ どこでなりやすいの？

・運動場 ・体育館 ・お風呂場 ・締め切った室内

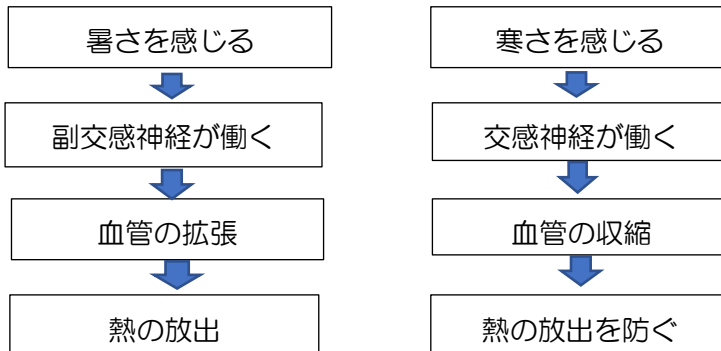


⑥ どのように予防するの？

・暑さを避ける 「帽子、日傘、扇風機、エアコン」
・こまめな水分補給 「のどがかわく前に水分と塩分を補給。」
・無理をしない 「睡眠不足、体調不良、疲れているときは休む」
・服装を工夫 「風が通るゆったりした服、汗をよく吸い速乾素材の服を着る」

からだのだるい・・・それ、クーラー病かもしれません

体温調節の仕組みとクーラー病



- ・体の冷え（手足・腹・腰・背筋）・体のだるさ・疲労感・頭痛・肩こり・めまい
- ・ひざ痛・腰痛・腹痛・食欲不振・寝つきが悪い・眠りが浅い・消化不良 など

自律神経のバランスが乱れる

私たちの体は暑い環境では、汗をかいたり、血管を拡張させたりして、熱を放出し、体温を調節しています。

この体温調節機能を担っているのが「自律神経」です。

自律神経は、体温だけでなく、血圧や心拍数、消化といった体の重要な機能をコントロールしています。クーラーのよく効いた涼しい部屋で長時間過ごしたり、涼しい部屋と暑い屋外を何度も出入りしたりすると、自律神経のバランスが乱れてしまい、その結果、体にさまざまな不調が現れるのです。

だるさや疲れなどの症状が起きる

クーラーのよく効いた部屋と暑い屋外を行き来するなどして、体が大きな寒暖差を感じると、体温を調節するために、自律神経がエネルギーを消耗します。



その結果、疲労が蓄積されて、だるさや疲れといった症状が体に現れるのです。

クーラーの効いた部屋で長時間過ごす場合は、屈伸運動や軽い体操を行って体をほぐしましょう。

体を動かすと血流がよくなるので、冷えを軽減できます。

座った姿勢のままでいると、血の巡りが悪くなってしまうため、ときどき立ち上がって少し歩くのもよいでしょう。

