



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年6月第2号 (Vol.6)

蒸し暑い日が続いています。

6月に入り、「熱中症のような症状で救急搬送」というニュースが報道されています。

気温がそれほど高くなくても、身体が暑さや日射に慣れていない状態では熱中症を起こしやすいようです。

「暑熱順化」を行い、徐々にからだを暑さに慣らしていくこと、睡眠不足や栄養不足にならないように生活の管理を行うことが大切です。

特にこれまでの自分の経験からして、①期末考査明け、②気温も湿度が高い日、③運動部、が重なると熱中症が多くなるようです。睡眠不足が続いていたり、冷房の効いたところで過ごす時間が多かったりした状態から、いきなり夏の午後の蒸し暑い時間から運動を始めるというタイミングは、熱中症の危険度が上がるようです。

体調管理を怠らず、安全に活動できるよう注意しましょう。

暑さに備えた体づくりをしよう ～「暑熱順化」のススメ～

さらさら汗をかきやすい身体にしておくことは、熱中症の予防につながります。

ふだん汗をかくような運動をしていない人は、ゆっくりお風呂につかったり、汗ばむ程度の運動を行ったりして、汗をかく練習をしておきましょう。

これらを行う前には水分をとっておきましょう。もちろん、終わった後の水分補給も忘れずに。

たくさん汗をかいた後は塩分も補給しましょう。

エアコンの温度設定にも気を配りましょう。

暑熱順化のためには、温度設定はやや高めの方がよいようです。

水分補給、栄養補給、休息（睡眠確保）など毎日の体調管理も大切です。

あつさになれよう！「暑熱順化」



この時期学校で気をつけてほしいこと

◎換気のこと

新型コロナウイルス感染症はこのところやや落ち着いていますが、基本的な感染症対策は継続しましょう。特に、教室はソーシャルディスタンスがなかなかとりにくいので、マスクの着用や換気が必要です。冷房が入っていますが、換気は必ず行ってください。

◎水分補給とカフェイン・糖質のこと

「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をしましょう。水やお茶、スポーツドリンク、清涼飲料水などさまざまな飲料がありますが、清涼飲料水ばかり飲むと、糖分を取り過ぎる可能性が高くなります。また、お茶の中でもカフェインを多く含む物はスポーツ時の飲料としては不向きです。エナジードリンクもカフェイン含有量が多く、注意が必要です。場面に適した飲料を、適量摂取することで、脱水や熱中症を予防しましょう。

◎お弁当の保冷のこと

この時期から気をつけたいのが「食中毒」です。高温多湿の条件下では原因となる細菌が繁殖しやすいため、この時期は「食中毒注意報」もたびたび発令されています。

基本は 食中毒の原因菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。お弁当を持参している人は、保冷バッグに保冷剤、日陰の涼しい場所に置く、など注意しましょう。凍らせた水やお茶などを保冷剤代わりに入れておくと、午後からの水分補給用にもなり、一石二鳥！？

雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」と思っていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立