

保健だより 号外編

2025.6.13

教育実習生

塩坂奈波

日に日に暑くなって、そろそろ夏本場への準備が始まりました。そう、梅雨ですね。この時期は、気温が下がって肌寒く感じる日もあれば、急に気温が上がり暑くなる日もあります。気温差によって体調を崩しやすくなるので、気を付けて体調管理をしましょう！

暑熱順化

～梅雨からはじめる熱中症予防～

みなさんは、**暑熱順化(しょねつじゅんか)**という言葉を知っていますか？暑熱馴化とは、読んで字のごとく、身体を徐々に順応させていくこと、つまり**身体が暑さになれること**です。私たちヒトは汗をかくことで体温を下げ、過度な体温の上昇を食い止めることができます。しかし、6月の夏へ移り変わるこの時期は、身体が暑さに弱い状態なのです。実際、**熱中症で救急搬送された人数は5、6月を合わせると、約1万人**にも及ぶデータも出ています。梅雨の晴れ間や梅雨明けは、十分に暑熱順化できていない可能性が高く、熱中症リスクは高まります。そのため、今この時期から、暑熱順化で汗をかきやすい体を手に入れ、熱中症を予防していきましょ

できているとき



皮膚近くに
血液が
集まり、
熱を発散
しやすい

できていないとき



皮膚近くに
血液が
集まらず、
熱を逃しにくい

今日から始める汗かきトレーニング！

～2週間継続して取り組み暑さに対応できる体を手に入れよう～

適度な運動

汗をかく程度のもの



運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日

入浴

シャワーだけでなく湯船につかる(10分程度)



頻度目安
2日に1回

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング
30分
ジョギング
15分



頻度目安
週5回



暑熱順化の運動で

いい汗かいたら...



汗をかいたとき、欠かせないのは水分補給です。水分補給をしないと脱水症状に陥る危険性があります。水分補給に大切なポイントは3つ「量」「飲み物」「タイミング」です。

量

軽い運動や入浴による汗であればコップ一杯程度の水分補給をしましょう。運動などで汗をかくときには、水分の減少量が体重の約2%を超えないように気を付けて水分補給を行いましょう。

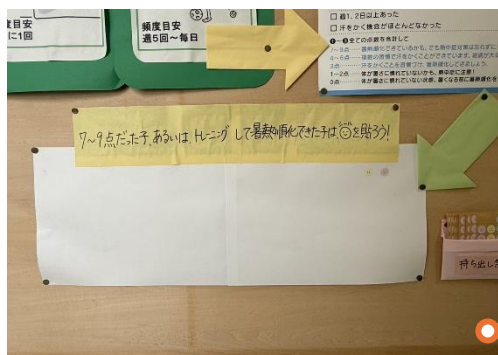
飲み物

汗で失われるのは水分だけでなく、ナトリウム(塩分)やカリウムなどの電解質も含まれます。1時間以上の運動を行った場合は、スポーツドリンクや経口保水液(OS-1など)を飲みましょう。

タイミング

汗をかいてから水分補給をするのでは、脱水症状を防ぐことができない場合もあります。運動前・入浴前など汗をかくことが予測される場合には、前もって水分補給をすることも大切です。

また、汗が原因で起こるあせもや汗かぶれなどの皮膚トラブルへの対策も必要になります。汗をかいたらそのまま長時間放置するのではなく、タオルでこまめに汗を拭き取り、肌着を着たり、着替えの衣服を用意したりし、清潔を保ちましょう。



放送室前の掲示板に暑熱順化の掲示物があります！暑熱順化に取り組めた生徒は“できたよシール”を貼って教えてね😊

さいごに

3週間の実習、ありがとうございました。保健室で関わる子たちをはじめ、様々な生徒や先生方とお会いし、とても充実した実習となりました。「先生はどうして先生になろうと思ったの？」と聞いてくれた子がいました。とてもうれしい質問でした。私は、心や身体のこと悩んでいる子に寄り添える人になりたいと思い、養護教諭を目指しました。保健室でみんなと関わる中で、その思いはさらに強くなりました。お話を聴かせてくれた子、掲示物を手伝ってくれた子、名札を作ってくれた子、応援してくれた子、みんな本当にありがとう。みんなの優しさや元気に、私もたくさん助けられました。これからも、自分のペースでがんばってくださいね。うまくいかない日があっても大丈夫。あなたのままで、すごく素敵です。またどこかで会えたらうれしいです！