

# 青空

～大内中保健安全だより～

令和4年7月1日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

## ★今月の安全目標★ 暑さに負けず安全な生活をしよう

### 熱中症予防 の ポイント

熱中症は、だれでもなる可能性がある一方で、予防のできるものでもあります。暑さが厳しくなる前に、もう一度、保健だよりで予防法の復習をしておきましょう。

### 外での活動は、服装がカギ！

#### マスクに注意

すべての活動でマスクを外して生活することはまだ難しい状況です。

暑い時期のマスクの使用は、体内の熱を逃しにくくし、熱中症のリスクが高まります。

マスクをつまんで、ちょっと口元に風をいれたり、人と距離がとれているときや、会話をしない場面ではマスクを外すなど、工夫をして過ごしましょう。

#### ①帽子をかぶる

髪への直射日光を遮ることで、髪からの熱の吸収を抑えることができます。

#### ②白や黄色のゆったりとした服を着る

緑や黒は熱を集めやすく、白や黄色は熱を集めにくい色です。服と体の間にゆとりがあった方が汗が気化しやすく、体温の上昇を防ぎます。

#### ③保冷剤や冷たいタオルで首を冷やす

首の血管を冷やすと体温の上昇を防げます。



### 『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

#### 💡 ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



# 体の冷えが夏バテをひき起こす

胃腸などの内臓は、通常、37度ほどに保たれています。しかし、アイスクリームや冷え冷えのジュースなど冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎたり、冷房でキンキンに冷えた部屋で長時間過ごしていると、内臓の温度が下がってしまい、さまざまな不調が現れます。



## 知っておきたい お風呂の3つの効果

### その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



### その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



### その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って...  
すごい!



## 保健室から ~コロナ禍の修学旅行 in 京都・奈良~

3年生のみなさんと保護者の方のご協力のもと大きなけが・病気もなく3日間を過ごすことができました。ありがとうございました。持ち物に記載がなくても、個人で消毒用ジェルを持参している人がいたり、各見学場所で消毒と検温へ協力したり・各部屋の保健係さんの食事前の健康観察、先生方が言わなくても、校内と変わらない予防行動を実践する姿に改めて感心しました。



↑ 食事前の検温と消毒の様子

### 【お知らせ】

延期していました内科検診は、7月12日(火)13時15分から日程が決まりました。事前に準備が必要なものではありません。よろしくお願いいたします。

