

知って いますか 暑熱順化という言葉

暑熱中症対策のひとつとして、近年注目されているのが暑熱順化。簡単に言うと、「体を暑さに慣らすこと」です。気温が高めの環境下で適度に汗をかくことで、体が暑さに対応できるように変化します。

血管をのびて
体温の上昇を抑える。



たくさん汗をかくて
体の暑熱を逃がす。

屋外で働く人やスポーツ選手も、体を暑さに順応させる暑熱順化を5日～10日間かけて段階的に行うそうです。

暑熱順化できていない人



- ・汗をうまくかけない
- ・血管から暑熱が逃げない

暑熱中症になりやすい

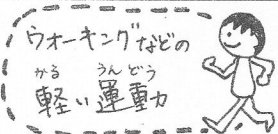
暑熱順化できている人



- ・汗をかきやすい
- ・血管から上手に暑熱を逃がす

暑熱中症になりにくい

体を暑さに慣れさせるには...



急に暑くなる5～6月、これから迎える夏に向けて、

みなさんも少しずつ体を慣らしていきましょう。

暑熱中症の予防もはじめよう!

のどがかわく前に
水分補給

外に行くときは
ぼうし
(登下校中も!!)



こまめな
休けい

十分な
睡眠を!

水分も栄養も

朝ごはんから

学校の健康診断は、あくまで短時間で「異常の疑い」がなければチェックするスクリーニング検査です。異常の疑いがある場合は、病院で診てもらうことをおすすめします。受診したら、保護者が結果を記入し、学校までお知らせください。※定期的に受診中、等でモロくです。

むし歯の治療は早いがお得!!

1. 痛みが少ない
2. 通院回数が少ない
3. 費用も少ない



耳鼻科
検診で

耳垢(栓塞)と言われたら...

原因

耳垢が
たまる

耳そうじで
奥に押し
こんでしまう

お風呂やプール
で耳垢が
腫らしてしまう

また、耳垢がじゃまをして、検診では鼓膜の状態を確認できていません。プール開始までに受診してください。

やる気全開の「4月の魔法」が切れ、子どもたちの顔に

疲れが見えはじめた今日この頃。朝、泣きながらも頑張って登校してくれる子、落ちつかず集中が難しい子、授業中に頭痛や腹痛で来室する子などが増えています。うんうん。それぞれ1ヶ月、よく頑張っていたもんね。保健室では、気持ち落ちつくまで話を聞いて、少し休んで、よし、頑張るか!と背中を押したり、教室まで送り届けたり...をくり返す毎日です。それぞれのこころの性格と、不安の大きさ、成長過程と授業内容...いろいろなことを考えて、背中を押すタイミングや強弱は変化します。検診やけがの対応で、今は十分な対応ができない、ごめん!というときもあります。どの子に 대해서도「頑張れ!」のエールと、成長を後押ししたい思いは変わりません。きっと乗り越える..と信じてながらも、支える家族にとってもしんどい時期ですね。心を安定させるには、まずは睡眠。そして、休みの日はしっかり休ませて疲れをとる。大人も子どもも、頑張っている心身を休ませてあげてね。

ほけんしつからひとこと

すきもとゆきこ