



5月なのに30℃を超える「真夏日」となり、各地で熱中症とみられる搬送が相次いでありました。この時期、体がまだ暑さに慣れていないことが一番の原因かと思われます。熱中症対策として、すぐ始めたいのが暑さを体に慣らす「暑熱順化」です。暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のことをいいます。エアコンのある環境で過ごす人が増えた今、積極的に暑さに体を慣らす必要があるといわれています。

暑熱順化されていない

暑熱順化されている体

・汗の量が少ない ・なかなか汗が出ない ・体の熱を発散しにくい ・体温が上がりやすい
 ・汗で体外にでる塩分量が多い ・水分補給で回復しにくい ★熱中症になりやすい

・汗の量が多い ・早く汗が出る ・体の熱を発散しやすい ・汗で体外に出る塩分量が少ない ・水分補給で回復しやすい ★熱中症になりにくい

暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと



1週間くらいで順化はできますが…
 熱中症を予防するためには
 継続していくことを
 おすすめします!



★健康診断もほとんど終わりました。
 残すは耳鼻科健診が6月23日にあります。
 対象者は1年生は全員
 2年生～6年生は健康調査票で鼻汁が出る等の自覚症状があるとチェックされていた人で

これからの時期、食中毒に注意しましょう。汚れた手のままで食べ物を触るのは厳禁!!
 食事の前には必ず手を洗いましょう。

