

# 6月 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室  
令和5年 6月 1日 発行

少しずつ気温が上がり、蒸し暑い日が増えてきましたね。まだ、体が暑さに慣れていないのに急に気温が高くなるこの時期は、特に熱中症の注意が必要です。蒸し蒸しした暑さに負けないよう健康的な生活を心がけ、強い身体を作りましょう。



「高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態」を指します。場合によっては、命に関わることもあるので十分注意しましょう。

『厚生労働省』より



## 暑熱順化って？

暑い日が続くと、次第に体が暑さに慣れ、うまく汗がかけられるようになります。その汗が、蒸発することで体温が上がりにくくなる人体の適応のことです(『日本気象協会推進』より)。

### ●暑熱順化できているとき



- ★熱放散しやすい
- ★塩分を失いにくい
- ★水分補給で回復しやすい

**熱中症になりにくい!!**

特に、梅雨の晴れ間や梅雨明けは暑熱順化がまだできていない可能性が高いので、熱中症に注意が必要です。



### ●暑熱順化のポイント:汗をかくこと



水分補給も忘れずに!

身体は1週間程度かけて暑さに慣れていきますが、適応するまでの期間は個人差があります。他人に合わせるのではなく、体調不良の時は我慢せず、早めの休憩をとりましょう。

## 熱中症を予防するには？

- ☀️のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ☀️体調が悪いときは無理をせず休養しましょう。
- ☀️規則正しい生活習慣で体力をつけましょう。
- ☀️換気を行いながら、冷房の温度をこまめに調整しましょう。

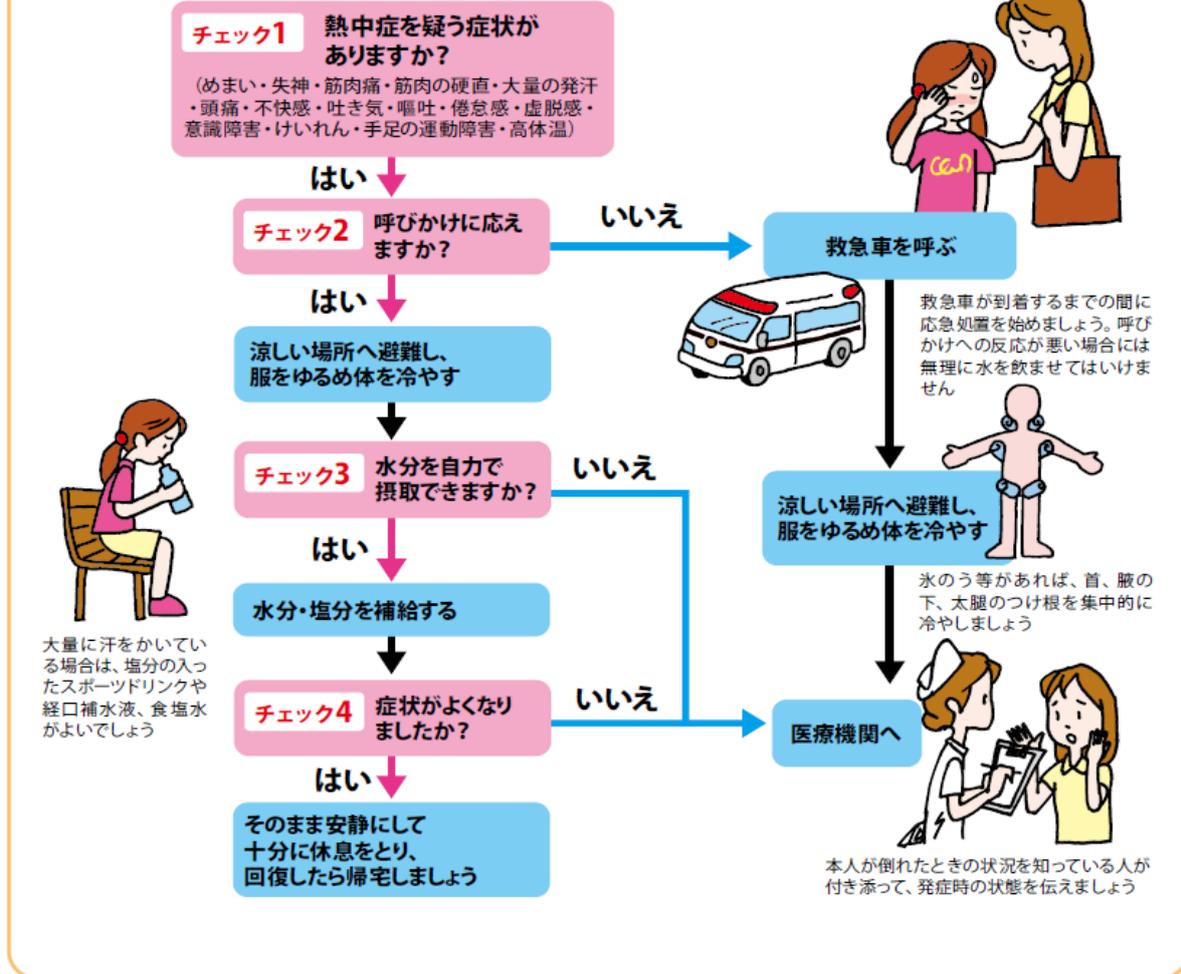


少しでも体調に異変を感じたら、休憩したり、周りの人に助けを求めたりするようにしましょう。

裏面に熱中症応急処置のフローチャートを載せています。確認してくださいね。

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



環境省『熱中症環境保健マニュアル 2022』より

6月4日～6月10日

## 歯と口の健康週間

いつまでも美味しいものを食べ続けたいですね。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。

### こんなにある「よく噛む」ことの効果



「よく噛む」ことにはこんなに多くの効果があります。「よく噛む」ために丁寧に歯を磨き、歯を大切にしましょう。

