

# ほけんだより6月

令和3年6月21日

県立神崎高等学校  
保健室

今年は例年より梅雨入りが早く、むし暑い日が続いてますね。梅雨に美しく彩りを添えてくれる紫陽花は、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたら、注目してみましょう。

## ◎体を守る機能・免疫を知ろう◎

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫（疾病を逃れる）」と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然（日特異）免疫」と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

## ◎熱中症に注意しましょう!!◎

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときには、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいです。普段から軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。

また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、水分・塩分不足、体調不良等もあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

### マスク着用時の熱中症に注意して!



### マスクの着用について

マスクを常時着用している時としていない場合を比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。また、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。

暑さには慣れよう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする