

だより ほけん 5月

兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和6年5月

5月6日は立夏、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出します。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



栄養がたくさんの新茶

お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ

リラックス効果のある

ビタミンC
眠気を覚ます
カフェイン

テアニン
血圧を下げる
カテキン

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをする」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- むし歯菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。

5月30日は
ごみゼロの日



No!



5月31日は
世界禁煙デー



ハンカチでふく

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー……いろいろなものに触るみなさんの手にはバイ



菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

