



“暑熱順化”って、知っていますか？

夏を無事に過ごすために「暑さに少しずつ体を慣れさせていくこと」です。

日本には、四季があり、その変化を楽しむことができ、四季それぞれの気候に適応する身体が必要となります。人間は暑さによく適応できます。「夏の初めの時期に1日数時間ずつでも暑熱に暴露されると1～2週間で皮膚血管の拡張反応、発汗が促進して、熱放散が効率よく行われるそうです。無理をする必要はありませんが、冷房は、上手に利用して夏の暑さに備えましょう。

・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておこう。

・しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングやウォーキング、夜のお風呂など利用して。



“暑い時の汗の役割”



運動した時や暑い時に汗をかきますね。では、どうして汗をかくのでしょうか？体温が上がると、脳や内臓がきちんと働けなくなり、具合が悪くなってしまいます（熱中症などがそうです！）ですから、運動などのときにかく汗は、体温を下げて体を整える働きがあるのです。これからどんどん暑くなり、汗をかくことが多くなると思います。「ベタベタして嫌だな」と思う人がいるかもしれませんが、汗は大切な役割を果たしていることを覚えておいてください。



健康診断の結果、医療機関へ受診の判定だった人には
「受診のお勧め」を配布しましたが、覚えていますか。

医療機関へ受診の人が病気とは限りませんが、もしかすると病気の早期発見につながるかもしれません。勉強や運動などより良い高校生活を送るためにも、まずは身体が健康であることが大切ですよね。

まだ医療機関を受診していない人は、ぜひ夏休みを利用して受診することをお勧めします。受診結果は担任の先生に提出をお願いします。



この夏

結果を出したい君!

準備運動は
念入りに。



夏休みは、いろいろな事にチャレンジできる時です！
ケガや病気をせず、楽しく夏を過ごしてください。

