



ひばりが丘高等学校 保健室

朝晩の気温の変化が激しい時期になりました。突然雨が降ってくることもありますね
梅雨時の蒸し暑さと朝晩の寒暖の差で体調をくずしていませんか？

? 寒暖差疲労ってなあに？

寒暖差の大きい環境にうると自律神経の働きにより身体の中を一定の状態にしようと
エネルギーの消費をすることになります。エネルギーをたくさん使ってしまうので
疲労がたまる、このことを寒暖差疲労と言います

富士山の▲のふもとに住む私たちは1日の中で気温差が5度以上になる日も多いです

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

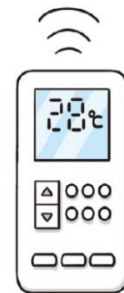
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。

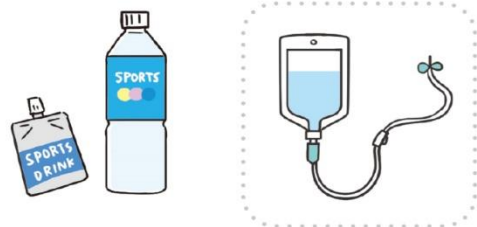


熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



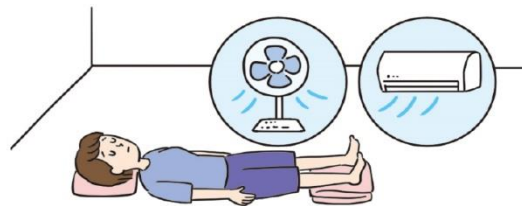
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



もう少しで1学期が終わります。

卒業年次は進路にむけ頑張らしましょう

夏は誘惑も多い季節です。

高校生としての自覚を持った生活を送ってください

7月スクールカウンセラー来校日

7月 9日(火) 7月11日(木)

カウンセリング希望者は担任又は保健室に申し出てください