

ほけんだより6月

令和3年
松原第六中学校
保健室

今年は記録的に早かった梅雨入りでしたが、最近は晴れて汗ばむ暑さの日が続いています。暑さに慣れていないこの時期、気をつけたいのは熱中症です。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れるしくみがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。



- ◇暑くなり始めの時期に、軽い運動で汗をかき暑さに慣れておく
- ◇十分な睡眠をとり、体調を整える
- ◇朝ご飯をしっかり食べる
- ◇のどの^{かわ}渴きを感じなくても、こまめに水分をとる

手のひらを冷やす

新しい熱中症予防対策として、手のひらを冷やすことが効果的といわれています。手のひらには、^{どうじょうみゃくふんどう}動静脈吻合と呼ばれる動脈と静脈をつなぐバイパスのような役割をもつ血管があります。体温が高くなると、普段閉じられている血管が開き、大量の血液が流れるしくみになっています。手のひらを冷やすことで血液が冷やされ、体温の上昇が抑えられるそうです。^{どうじょうみゃくふんどう}動静脈吻合は手のひらだけでなく、足のうら、顔にもあるので、これらの部分も冷やすと、より効果があると考えられます。

冷たすぎると血管が収縮してしまうので、冷やす温度は10～15℃程度がよいようです。適度に冷えたペットボトルなどを握るとよいのですが、手^{いっせき}軽にできる方法として、流水で手や顔を洗いましょう。感染症予防にもなり、一石二鳥です。

※この方法は症状が現れる前の予防法です。すでに症状が出ている場合は、首・足のつけね・脇の下などを含めた全身を速やかに冷やすことが重要です。

『ひと回30回』が目標!よく^か噛んで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする
^か噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する
よく^か噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する
歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



^{だえき}唾液がたくさん出る
^{だえき}唾液のさまざまな効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど)が得られます。



感染予防 3つの基本

①^{しんたいき}身体的距離をとる^{きょり}

人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)



②マスクの着用 症状がなくてもつける

ただし屋外などで暑いときは、2m程度のキョリをとってはずしてかまいません



③手洗い

石けんで30秒程度かけてしっかりと

