

# 保健だより



令和6年7月4日(木)  
田名部高校定時制保健室  
NO. 13

気温が高くなるこの時期に対策が必要なのが、熱中症です。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上がります。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱をのがすことで、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上がり、熱中症が引き起こされます。

## しょねつじゅんか 【暑熱順化】

暑熱順化とは、暑さに体を慣らすことを言います。暑さに体が慣れてくると、体温調節が上手になり、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化できていないとき

- ・皮膚の血液量が増えにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、Naを失いやすい  
(べたべたの汗をかく)
- ・体温が上がりやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できているとき

- ・皮膚の血液量が増えやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、Naを失いにくい  
(さらさらの汗をかく)
- ・体温が上がりにくい など

熱中症になりにくい状態

日常生活の中で運動や入浴をして、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑さが本格化する前に暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

## ★日常生活でできる暑熱順化するための活動★

<p>ウォーキング・ジョギング(徒歩で登下校など)</p> <p>ウォーキング運動目安 30分</p> <p>ジョギング運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p>適度な運動</p> <p>(適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回~毎日</p> 
<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 	<p>入浴</p> <p>(シャワーだけでなく、湯船に入る)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

上記はあくまでも目安となります。自分の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分をこまめにとって、熱中症に十分注意してください。



## におい対策始めませんか？

気温も上がり、蒸し暑い日が増えてきました。汗をかくと、どうしても気になるのは、におい…。におい対策はマナーとしても大切です。におい対策について確認しましょう。

### 実践!におい対策!!

#### ◎清潔を保とう

身体を清潔に保つための基本は、シャワーや入浴で汗を洗い流すことです。着ている衣服もこまめに洗濯をして清潔に保ちましょう。



#### ◎下着を着よう

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。肌に密着せず余裕のある大きさと、通気性の良いものを選びましょう。



日中に運動やアルバイトなどをしてから、そのまま学校に来ている人は汗を洗い流すことができませんね。そんなときは…

#### ◎デオドラント(制汗)剤や汗拭きシートを活用しよう

デオドラント剤は基本的にニオイの元になる物質が増える前の使用がおすすめ。お出かけ前にロールオンタイプ、汗をかいた後には清涼感あるスプレータイプや汗拭きシートでベタつきを解消しましょう。



#### ◎着替えをしよう

衣服が汗を吸収し、時間が経つと、雑菌が増え、嫌なにおいを出すことがあります。汗をかいた後は、清潔な衣服に着替えましょう。

におい問題は、自分では気づきにくく、人には指摘しにくい…。一人ひとりが自分のにおいに気を付けて生活し、できる対策をすることが大切です。

また、自分のにおいを消すために、香水や柔軟剤などの強い匂いに頼っている人はいませんか？人によっては、その匂いが刺激となり、頭痛や吐き気などを起こす場合もあります。あなたのその香り、「香害(こうがい)」になっていませんか？

過度に自分のにおいを気にする、自分のにおいに不安を抱くことを自己臭恐怖症というそうです。必要以上に気にすることはありません。におい対策は清潔を保つため、マナーとしてできる範囲で実践しましょう。