



ほげんだより



いちき串木野市立羽島中学校

暑い毎日が続きます。9月の運動会に備えて、今から暑さに慣れておきましょう。

暑熱順化

しよ ねつ じゆん か

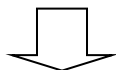
徐々に体を暑さに慣れさせ、暑い環境でも体温調節ができるようにすることです。

暑熱順化すると体はこう変わる

暑い環境にさらされたとき・・・

暑熱順化していない

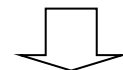
- 皮膚の血流量が増えにくい
- 汗の中に含まれるナトリウム量が多い (ベトベトの汗をかく)
- 体温が上がりやすい
- 水分補給で体液(体の中の水分)量が回復しにくい



熱中症になりやすい

暑熱順化している

- ◎ 皮膚の血流量が増加しやすい
- ◎ 汗の中に出るナトリウムが減る (サラサラの汗をかく)
- ◎ 体温が上がりにくい
- ◎ 水分補給で体液量が回復しやすい



熱中症になりにくい

体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり、効率よく汗がかけるようになります。また、大量の汗をかいても適切な水分を補給すれば体液のバランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなります。

発汗機能(汗をかいて体温を調節する機能)は、思春期に発達します。

この発汗機能は、環境や暑熱順化の影響を受け、個人差があります。中学生は、体が大きくなり、大人と同じような身体機能があると思いがちですが、日ごろから、汗をかき、汗腺を鍛えることがこれからの熱中症予防に役立ちます。

11歳の子どもが3時間半(休憩含む)のバスケットボールの練習をした場合、1.34kgの発汗があるそうです。これは、450mlのペットボトル3本分です。この量の水分を補給するには、水分補給の能力も高めていく必要があるようです。

(2022 熱中症対策に係るシンポジウム(環境省)資料参照)

汗は、時間が経つとアルカリ性に傾き、細菌が繁殖しやすくなります。汗をかくことは重要ですが、発汗後のケアが大切になってきます。汗は、一般的にアトピー性皮膚炎を悪化させると考えられていますが、汗をかくような生活をして過ごし、汗をかいた後に皮膚をきれいにすることで、皮膚炎が軽くなったことも報告されています。汗をかいた後は、洗って、清潔にしましょう。

また、汗をかいたときに、肌着をつけていると、汗をしっかり吸い取ってくれます。肌着がないと、服の中の温度が下がらず、かえって暑く感じます。お腹が冷えるのも防いでくれます。

夏こそ、肌着が大切です。

せいけつな
タオルや
ハンカチで
ふきましょう

汗あせ
をかいたら
。。。。



すいぶん じょうじょう
水分の補給も
わす
れずに!



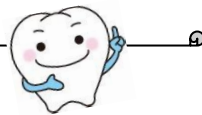
か

夏の虫・・・蚊



蚊に刺されると、強いかゆみが現れたり、赤くはれたりします。蚊に刺されたところをかきむしると、そこからばい菌が入って、化膿し、広がってしまうことがあります。かゆいときには、まず、石けんで洗いましょう。冷やすと、かゆみがおさまります。

保健室からのつぶやき



歯医者さんに行きました。

今まで、検診のために、2、3か月に1度は歯科医院に行っていたのですが、思うところがあって、かかりつけ歯科医を変えてみました。新しく行く歯科医院だったので、レントゲン撮影をしました。そしたら、びっくり!右上の奥歯の歯肉で隠れているところがとけているではありませんか!!!

毎日みがいているのに、検診にも行っていたのに、そして何より自覚症状が何もなかったことに驚きました。レントゲン撮影って大事だなと思いました。

もちろん治療を開始しましたが、治療がうまくいかないときは、「外科的処置が必要になります。」とのこと。「外科的処置ってどうするんですか。」と聞くと、歯肉を切り開いて、とけたところの処置をして、また歯肉をぬって元に戻すとのことでした。ガーン!!!ショックなのはいうまでもありません。

みなさん、たまには歯科医院に行ってみましょう。保護者の方もぜひ検診に行かれてください。

