

# 保健だより 7月

石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

気温が上がり、熱中症の発生が心配される季節になってきました。

新型コロナウイルスの感染予防に努めるとともに熱中症の対策も行っていきましょう。

今年度の健康診断の結果、「要受診」と判定された人にはすでに、「受診のお知らせ」を配付しました。

「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診しましょう。



## 早めにすすめる！暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。



この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。



①軽い運動などで体を動かし、汗をかく



②冷房の設定温度を高め、涼しい時間帯には外気を取り入れる



## 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

●炭酸飲料は向きません

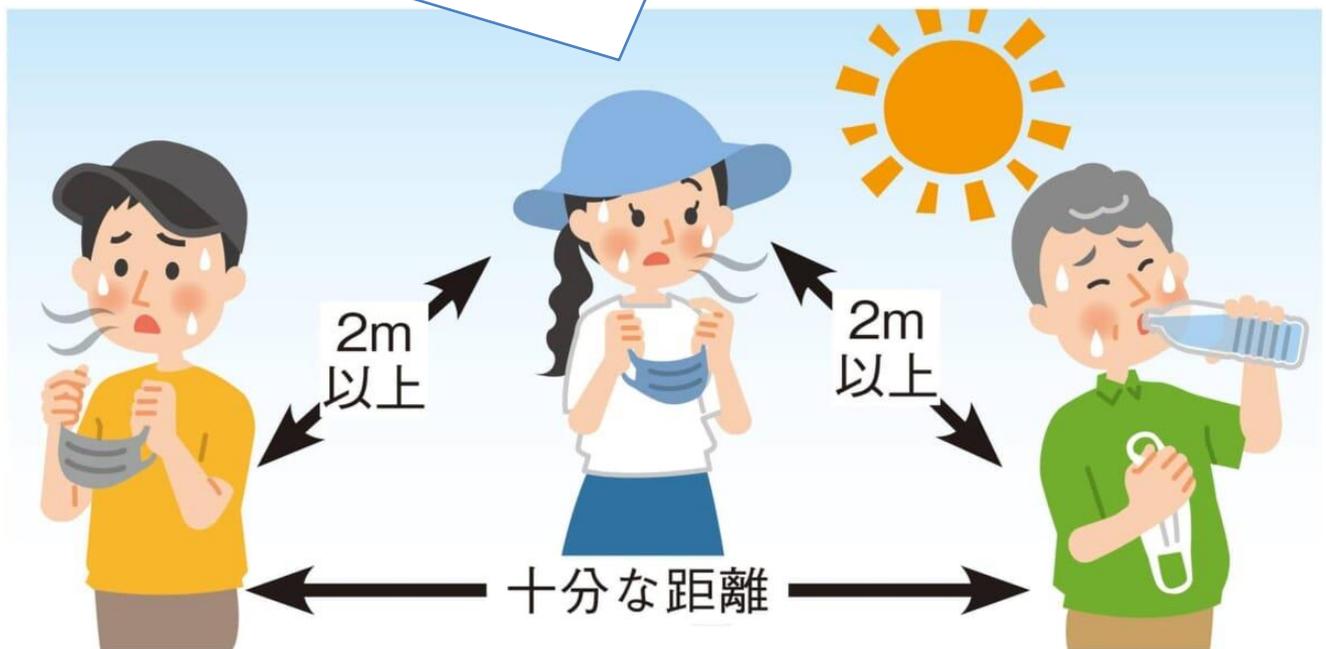


炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

# 暑い日のマスク着用について

気温・湿度の高い環境で、マスクを着用すると、熱中症にかかるリスクが高まります。「新型コロナウイルス感染予防」と「熱中症対策」を上手に両立させましょう。

屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外す



息が苦しいときはすぐに外す  
※外したらしゃべらない

のどが渴いていなくても、  
水分補給をする



マスクを着用しているときは、  
負荷のかかる運動を避ける

周囲との距離を十分にとった上で、  
適宜マスクを外して休憩する

