

ヘルテック 2号

2022年5月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会：
竹本 松田（電気1）
入口 尾畠（建築2）

暑熱順化とは

～はじめよう熱中症対策～

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて暑さに強くなります。



暑熱順化に有効な対策とは

- 日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
運動の例としてウォーキングやジョギングに取り組み、目安としてウォーキングは30分、ジョギングは15分、頻度は週に5日程度です。
- 入浴の場合は、シャワーのみで済ませず、湯船にお湯を張って入浴しましょう。
入浴の前後には十分な水分と塩分を補給して適度に汗をかくといいでしょう。
湯の温度が高めの場合には時間は短め、低めの場合には少し長めの入浴がおすすめです。
目安としては、二日に一回程度です。



暑熱順化のポイント

！「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う。

！ 一日三十分程度、1～2週間ほど。

！ 暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる。

特に暑熱順化ができていないタイミング

五月の暑い日 梅雨の晴れ間 梅雨明け お盆明け

寒暖の差があったり、暑い日と間が空くことで、暑熱順化が戻ってしまいます。

そんな日は特に熱中症に注意を！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

先生方への突撃健康インタビュー

☆今回、健康と体についてお二方に質問をしました。

建築科 2年生担任 放送部担当 阿萬 薫先生

- 朝食は取っていますか ○主に何を取っていますか?
⇒もちろんです ⇒日によって異なる
- 運動は1週間のうちどのくらいしていますか?
⇒運動は全くしていない
- 子供に食事を取らせるときに気をつけている事はなんですか?
⇒栄養バランス ・野菜→多めに ・添加物→少なく



建築科職員 吹奏楽部担当 甲斐 史也 先生

- 毎朝朝食は取っていますか? ⇒ もちろんです
- 主に何を?
⇒片手で済むもの(サンドウィッチ・具入りおにぎり)
- 1週間に一度は運動していますか?
⇒ランニング 5km ・ 2日 1度 筋肉トレーニング
- 好きなスポーツは何ですか?
⇒ジョギング→大スキ ・ 球技→できない 嫌い
- 毎日バランスの良い食事を取っていますか?
⇒自分ではわからないよ。。

みんなに一言

阿萬先生

⇒心の健康が体の健康に繋がります。
楽しみをもって毎日を過ごしてください。

甲斐先生

⇒僕のようにご飯を
美味しく食べましょう

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、な

くてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

