

ほけんだより 7月

梅雨が空ければ、いよいよ夏がやってきますね。今日で今年度最初の定期テストも終わりです。新型コロナの影響で新学期早々学校が臨時休業になってしまいました。「自粛」や「我慢」の毎日だったと思います。この「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから少し疲れてしまっているかもしれません。もし、「しんどい」と感じたら、保健室に相談に来てください。教育相談系の先生も相談室で待っています。



産熱が放熱より多くなると熱中症になります

なぜ、暑さによって体調不良や熱中症が発生するのでしょうか。暑い環境で運動(行動)すると、体の中で熱が発生(産熱)して体温が上がります。体温上昇が始まると、体温を一定に保つための反応が起こります。



- ① 行動性体温調節・・・上着を脱ぐ、うちわであおぐ日陰に入る等。
- ② 自律性体温調節・・・暑さの刺激が体温調節中枢に伝わり、皮膚血管や汗腺に命令を出して皮膚血流量や発汗量を増やす。

皮膚血流量が増えると、皮膚表面に血液が多く流れて、皮膚温度が上昇します。すると、皮膚温度と空気の温度の差によって熱が外に出ていきます(放熱)。また、汗が蒸発することでも熱が奪われます(放熱)。これらの方法で体温上昇を一定範囲内に調節しているのです。



お知らせ 今年度から、本校でも教室と特別教室等に冷房設備が設置されました。

- (1) 冷房期間 6月16日(火)～9月14日(月)
- (2) 設定温度 27.0℃
- (3) 冷房運転時間 昼間主 10:10～夜間主 20:35
※体育や給食等教室を利用しない時は電源をOFFにする。
- (4) 冷房運転時は、原則、窓、扉を閉めて必要に応じてカーテン等も活用する。ただし新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間は冷房運転時においても、常に外側前後の窓等を一部開ける他、1時間に1回(5～10分)程度、窓を全開にして換気を行う事。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

免疫力を高めるのも重要です

- ① 質のよい睡眠をとる
就寝直前の食事や過度な運動、テレビの視聴、スマホの使用などは寝つきを悪くしますのでなるべく避けましょう。
- ② バランスの良い食事を取ろう
特に、免疫力を高める食品として、ヨーグルトや乳酸菌飲料、海藻や野菜、納豆などの発酵食品は整腸作用があり免疫力がアップします