

ほけんだより 5月

碧南工科高校
保健室R8.5

5月の中旬を過ぎ、急に暑くなってきました。これからの時期に注意が必要なのが**熱中症**です。今年は例年以上に暑くなるのが早くなっています。少しずつ暑さに身体を慣らし、これから来る夏本番に備えよう！

知っていますか？暑熱順化

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかろう



汗をかいたら
こまめに水分補給

熱中症予防には、規則正しい生活習慣も重要です！食生活や睡眠時間が乱れていないですか？自分の生活習慣を見直してみよう！！

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって
睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが
寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、
眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、
静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

