

ほけんたより



大阪市立柴島中学校 保健室
令和7年5月23日 NO.4

本格的な夏がやってくる前に…

しょねつじゅんか

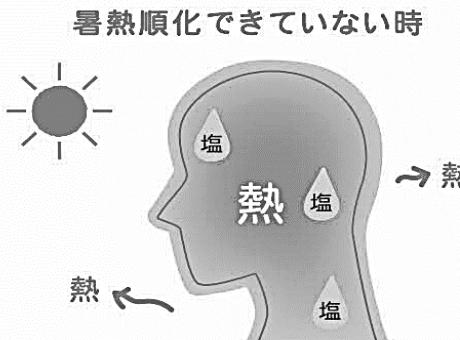
「暑熱順化」がポイントです！



暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑熱順化すると、低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに、皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり、体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対しても楽に過ごせるようになるため、熱中症のリスクを減らす大きなポイントとされています。

しょねつじゅんか からだ へんか 暑熱順化による体の変化



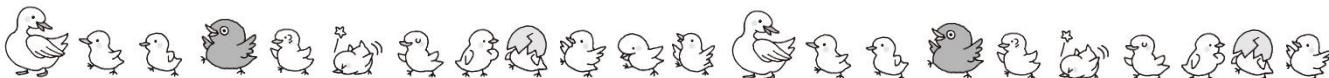
- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすいなど

熱中症になりやすい状態

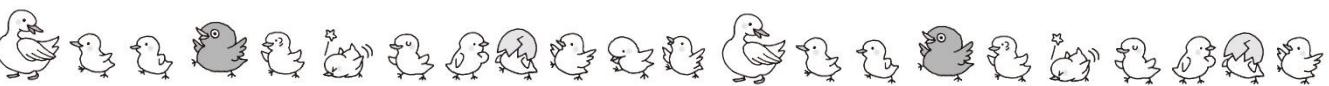


- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくいなど

熱中症になりにくい状態



今週は、3年生は修学旅行、2年生は職場体験の事前訪問、1年生は一泊移住と、それぞれ学校を離れて活動した週でしたね。まだ、疲れが抜けていない生徒も多いかもしれませんね。ほっと一息・・・
と言いたいところですが、来週は中間テストです。自分の力をしっかりと発揮するためにも、まずは土日の間に、体をしっかりと休養させて、万全の状態でテストが受けられるようにしましょう。



この時期は手をふくものとは別に、汗をふく用のタオルを持ってきましょう！



この時期から必要な暑熱順化

5月でも、最高気温が25°C以上の夏日や30°C以上の真夏日になることがあります。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日の活動は、屋内でも屋外でも注意するようになります。体を暑さに慣れさせる暑熱順化には、気温が上がり熱中症のリスクが高まる前に、無理のない範囲で汗をかく練習をすることが大切です。日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！

暑さ指数について



暑さ指数(WBGT)とは、体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい「気温」「湿度」「日射・放射」「風」の要素をもとに算出された指標のことです。暑さ指数(WBGT)は、熱中症リスクを判断する数値として、運動時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。テレビのニュース報道等でも、天気予報の時間に暑さ指数や、紫外線情報が報道されるようになっています。中学校でも、2階の廊下(中央階段を上がったところ)のホワイトボードに、その日の熱さ指数を掲示しています。少し、気にして見てみてくださいね。