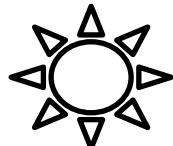




2014年7月1日 大阪市立住吉中学校



## 知っていますか？『**暑熱順化**』

暑熱順化とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特にここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。大きく分けて、2つの方法があります。

### ①汗をかく

運動などで体を動かし、汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。（熱中症対策では塩分補給も大事！）



運動が苦手な人は、涼しい時間帯のウォーキングや自転車、お風呂に入って汗をかく方法もあります。

### ②環境温度を 調節する

冷房の設定温度を高めにしたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を入れて過ごすことで、高い気温への慣れを促進します。



ただし、早く慣らそうとして急に激しい運動をしたり、炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。暑さに慣れるには、時間が需要です。体の負担にならないペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめてくださいね。



健康診断が終わりました。学校があるときは、なかなか時間が取れない人は、夏休みは治療のチャンスです！特にむし歯は、時間がたつほど、治療に時間とお金がかかるかもしれません。夏休み中に受診するようにしましょう！受診が終わったら、受診報告書を提出してください。

また、学期末懇談時に「健康診断記録カード」を配布します。今年度の結果を確認し、保護者の方に押印してもらってから、学校に提出してください。3年間使いますので、なくさないようにしましょう！！

# もし、街中がみんな

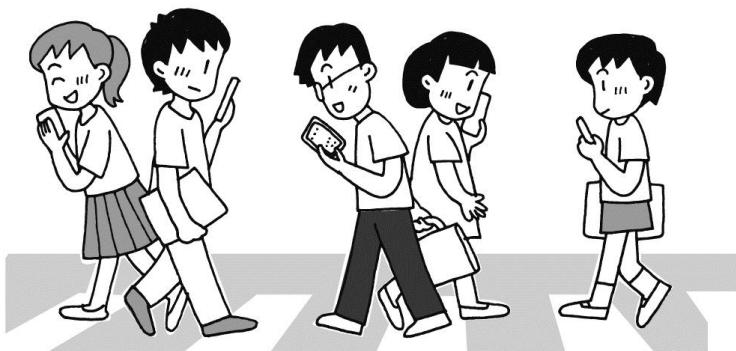
## 「歩きスマホ」だったら・・・



いつも混雑する東京・渋谷駅前のスクランブル交差点。みなさんは行ったことがありますか? いつもたくさん的人が横断していますが、そこを1500人の人たちが「歩きスマホ」で横断したら…そんな想定で、ある携帯会社がシミュレーションCG動画を作成しました。これは、歩きスマホでは普通に歩く時と比べて視野が1/20、歩く速度が7割程度になるという研究データに基づいたもので、青信号(46秒間)で無事横断できたのは1500人中547人だったといいます。

この数字をどう感じるかは人それぞれですが、これからの夏休み中は旅行や外出する用事が増え、人混みを歩く機会も、スマホや携帯を活用する機会も増えることでしょう。もし、歩きスマホで誰かとぶつかったり、相手や自分がけがをしてしまったら? トラブルになってしまったら? 想像力を働かせてみてください。

進化し続けるスマホやタブレットなどの情報端末。でもその使い方は個人の『モラル』によるところが大きいことを忘れないようにしたいですね。



## 保護者のみなさまへ

◎最近保健室に「昨日家でけがをした」「朝、起きたら痛かった」など、ご家庭での体調不良やけがが理由で来室する生徒が増えてきています。保健室は医療機関ではありませんので、ご家庭でのけがは、ご家庭でみていただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

◎就学援助を認定された方は、学校医療券を発行することができます。申請中の方も、否認定になった場合は、医療費を返還していただくことをご了承いただくことにより、発行できます。利用される場合は受診時に医療券を持っていく必要がありますので、必ず受診前に担任、または保健室までご連絡ください。(発行には1週間程度かかります)

※夏休みに受診予定の方は、7月8日(火)までにご連絡ください。