

保 健 だ よ り

令和8年5月12日(火)

朝日中学校保健室

NO.5



熱中症予防の新常識「暑熱順化」とは？



年々夏の暑さが増す中、熱中症予防対策として「暑熱順化」という考え方が注目されています。

暑熱順化の基本的な考え方は、体を段階的に暑さに慣らしていくことにあります。急に熱くなった日や梅雨明けの蒸し暑い日に体調を崩しやすいのは、まだ暑さに慣れていないためです。体温調節機能が十分に働かず、体に大きな負担がかかってしまうのが原因です。

暑熱順化で体はどう変わる？熱中症に強くなるメカニズム

発汗の効率化

体温がそれほど高くないうちから汗をかき始め、効率的に熱を体外へ放出できるようになる。体温の急激な上昇が抑えられる。

汗の質の変化

汗腺の機能が向上し、汗に含まれる塩分が少なくなる。体内のミネラルバランスが崩れにくくなる。

皮膚血液量の増加

皮膚の血管が広がり、血流が増えることで体の内部にこもった熱を効率よく皮膚表面から放散できるようになる。

最適な開始時期は、ずばり 5月!!

比較的過ごしやすい5月中に体を徐々に暑さに慣らし始めることで、梅雨明けの急激な気温上昇にも体が順応しやすくなります。2週間程度で体は暑さに順化し始めますが、効果は数日で薄れてしまうため、継続的な取り組みが重要です。

【運動編】汗をかく習慣を続ける

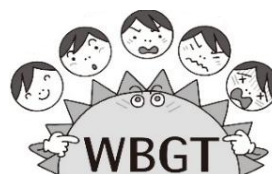
- ・じんわりと汗をかくまで
- ・体調に合わせて強度を調整
- ・こまめに水分補給と休憩、運動後も水分補給

【日常生活編】毎日の生活習慣を見直す

- ・シャワーだけでなく、湯船に浸かる
- ・意識的に水分や塩分を摂る「のどが渇く前に」
- ・通気性のよい涼しい服を着る

基本的な熱中症対策を忘れずに!

暑熱順化しても、熱中症の危険がゼロにはなりません。暑熱順化はあくまで体温調節機能を高め、熱中症のリスクを低減させるための手段です。気温や湿度が高い日は、基本的な熱中症対策(睡眠、栄養、水分・塩分補給、休憩、適切な服装等)が不可欠です。



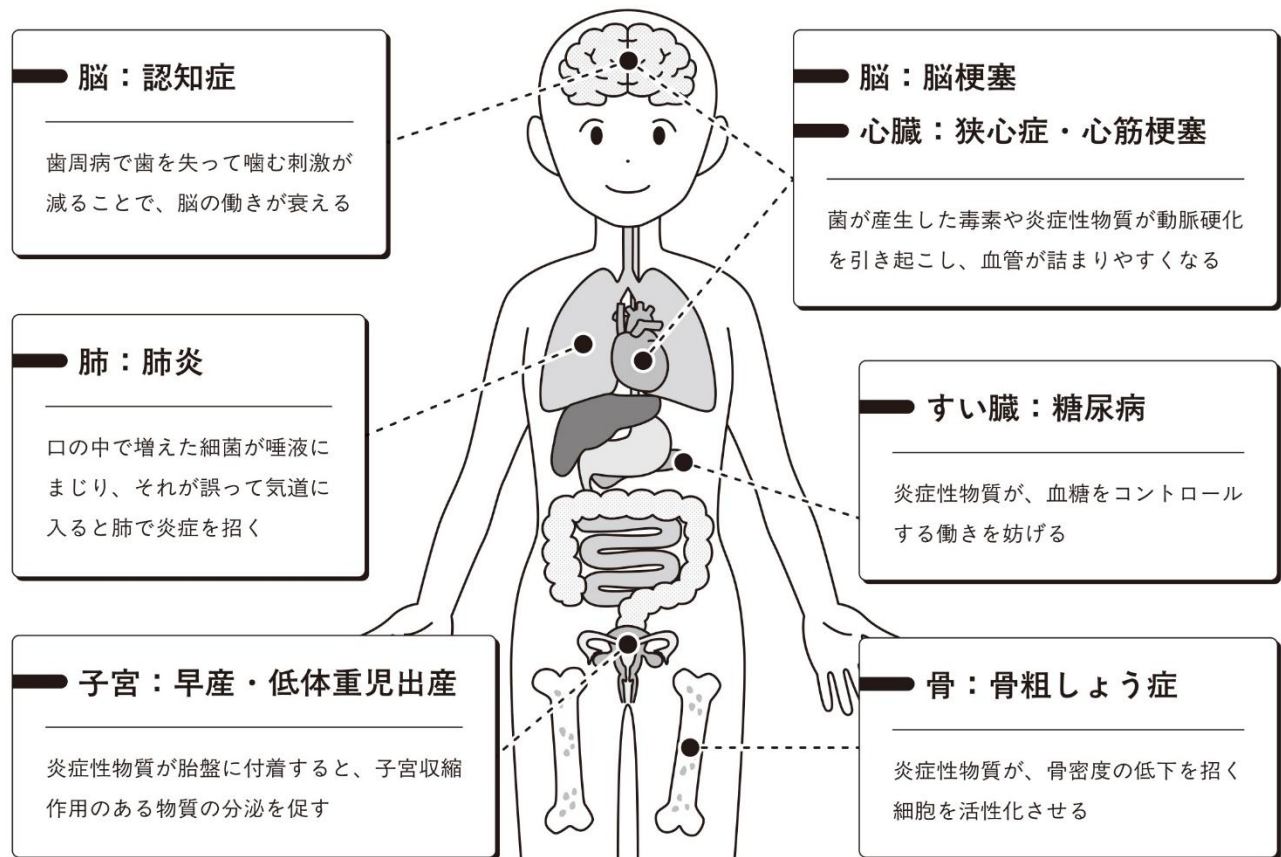
歯科健診のお知らせ 5月15日(金)

◇ 歯科健診でわかること

う歯はあるか	歯ぐきは健康か	歯磨きはできているか	歯並びやかみ合わせはどうか
C う歯	G 歯周疾患	2 1/3以上の歯垢付着	2 精密診断が必要
CO 初期う歯	GO 軽度の炎症あり	1 1/3までの歯垢付着	叢生、反対咬合、過蓋咬合、上顎前突等
	ZS 炎症のない歯石沈着	0 ほとんど付着なし	

◇ 歯を守ることは全身を守ること

磨き残した歯垢が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに止まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることがわかっています。歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質が血管やリンパ管に入り込みます。そして全身に運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



◇ 健康診断は、受けた後が肝心!!

歯科健診の結果は全員に配付します。今の自分の健康状態を確認し、生活習慣を振り返ってみましょう。そして、良かったところは続け、気になるところがあったらどのように改善するか考えてみてください。もちろん、検査や治療が必要な人は、早期治療のチャンスを逃さずに。受診計画を早めに立てることをお勧めします。