

しよねつじゅんか  
「暑熱順化」号

令和6年5月23日  
大阪府立山田高等学校  
保健室

中間考査が終わり、体育祭の練習が本格化します。同時に気温も上がってきているので、疲れたり、熱中症になったりと、体調不良の人が増えてくる時期です。

暑さに強い人もいれば弱い人もいます。暑さには慣れていていると思っけていても、その日の体調でしんどくなることもあります。

この時期はいつも以上に『規則正しい生活』と『体調の自己管理』、『無理をせずに早め早めの対応』が大切です。

少しずつでいいので、暑さに慣れていきましょう。



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



ジメジメした湿度が高い日は、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症のリスクが上がります。梅雨に入るとこういう日が増えてきます。気温だけではなく湿度もチェックし、熱中症対策を心がけてください。

大事なのは一人ひとりの意識と行動です！



# 『早起き・朝飯・日光浴』

～ 規則正しい生活とは、**起床時刻**を規則正しくそろえること～

来室記録の原因欄で「睡眠不足」「疲労」に○をしている人、多いですね。睡眠負債がたまり、この状態が積み重なって心身に不調をきたしています。休日遅くまで寝ることでそれを解消している人も多いと思いますが、睡眠で大切なのは、「起床時刻」です。その軸をずらすと、体内時計が遅れ、生活リズム(体調・自律神経のバランス)を崩す原因になります。

## 睡眠で大切なポイント

1. 朝起きる時間を一定にし、起床後に太陽の光を浴びること。すると、14～16時間後には自然と眠くなり、生活にリズムができます。
2. 朝ごはんを食べること。朝ごはんは昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の細胞の体内時計もリセットしてくれます。
3. 入眠は意志でコントロールできないですが、覚醒は意志でコントロールできます。

朝、太陽の光を浴びると、セロトニンが脳内に大量に放出されます(セロトニンシャワー)。セロトニンシャワーは自律神経の調節もしてくれます。体が活動できるように、副交感神経から交感神経へとスイッチを切り替えてくれます。

また、セロトニンは『幸せホルモン』とも言われていて、心身を穏やかにしてくれます。ご存知のとおり、思春期はバランスを崩しやすい時期です。朝の光から力をもらってくださいね。



## 保健室からの お知らせ

\*最近、授業中に来室する生徒が増えています。特に5限目すぐに来る生徒が多いです。

基本的に保健室には休憩時間に来てください(急なケガや体調不良、特別な理由を除く)。

\*「早退したいです」と来る人も多いですが、早退希望の人は担任(副担任)の先生のところに行って、許可をもらってください。保健室を経由する必要はありません(中学校の名残からか、行かなくてはいけないと思っている人が多いようです)。熱を測ってから、体調の相談をしてからどうするか決めたい等、保健室に用事がある場合は来てくださいね。

\*4・5月は、新しい環境で疲れている生徒の来室が多いです。ある日、同じ時間に来室していた1年生の子に、3年生の先輩が「わかるわかる、気遣うし大変やんな。」と声をかけてくれました。私が言うよりも何倍も伝わるその言葉、そして優しさ。先輩、ありがとう。