

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.4  
令和4年5月31日(火)

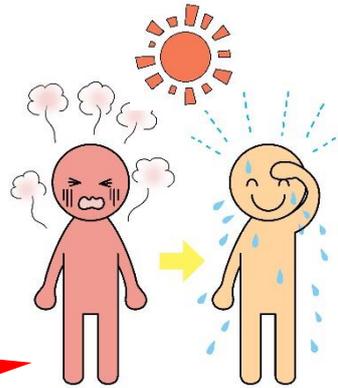
3年生の修学旅行や今年度最初のテスト、定期健康診断が終わりました。これから夏に向けて、暑くなる日が多くなります。温度だけでなく湿度も高くなる時期なので、体調管理に気をつけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 暑さに負けない体づくりをしよう

しょねつじゆんか  
「暑熱順化」という言葉を知っていますか？体が暑さに慣れることを言います。暑熱順化ができていないと、熱中症になりやすくなることがわかっています。本格的に暑くなる前に、運動や入浴などで汗をかき、徐々に暑さに慣れることで熱中症を予防しましょう。

### 暑熱順化できていないとき

- ・熱を逃しにくい
- ・汗をかくと塩分が失われやすい
- ・体温が上がりやすい



### 熱順化できているとき

- ・熱を逃しやすい
- ・汗をかいて塩分が失われにくい
- ・体温が上がりにくい

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

### ウォーキング

1回30分  
週5日

### ジョギング

1回30分  
週5日



### サイクリング

1回30分  
週3日

### 熱中症予防のために

### できること(目安)

### ストレッチ・筋トレ

1回30分  
週5日～毎日



### 入浴

湯船につかる  
2日に1回

# 暑熱順化チェックリスト

☆各項目1つチェック✓しましょう。

## 1. 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの） 点数

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している | 3 |
| <input type="checkbox"/> 週に3日入浴している    | 2 |
| <input type="checkbox"/> 週に1,2日入浴している  | 1 |
| <input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない | 0 |



## 2. 運動（汗をかく程度のもの） 点数

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 週に5日以上、汗をかく程度の運動をしている   | 3 |
| <input type="checkbox"/> 週に3,4日、汗をかく程度の運動をしている   | 2 |
| <input type="checkbox"/> 週に1,2日程度、汗をかくほどの運動をしている | 1 |
| <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない            | 0 |



## 3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など） 点数

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機会はほとんどなかった | 3 |
| <input type="checkbox"/> 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機会が週1,2回あった | 2 |
| <input type="checkbox"/> 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機会が週3,4回あった | 1 |
| <input type="checkbox"/> 運動・入浴以外の外出などで汗をかく機会が週5日以上あった | 0 |

### <1. 2. 3. の点数を合計した結果>

7～9点の人・・・暑熱順化をできているかも、でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点の人・・・複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切！

3点・・・汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。

1～2点・・・身体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点・・・身体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！