

保健だより 5月

愛知県立尾北高等学校

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぼう
- ★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。



暑さにカラダを慣らしておこう (暑熱順化)



暑熱順化(しょねつじゆんか)

徐々に暑さに体を順応させて、汗のかける体にする。暑熱順化の獲得には、数週間くらい必要。

- *ウォーキング・ジョギング
ウォーキングは1回30分、ジョギングは1回15分、頻度は週5日程度。意識して少し汗をかくようにしましょう。
- *入浴
湯船にお湯をはって入浴しましょう。十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、温度が低めの場合には少し長めの入浴がおすすめです。最低でも2日に1回は湯舟につかりましょう。

この他にもサイクリング、筋トレ・ストレッチなど「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を行ってみましょう。

部活、本格始動。

ここもチェック!

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- ☞ 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか?
- ☞ 活動時間・場所は守れていますか?
- ☞ 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか?
- ☞ (主に運動部) 準備運動・整理運動をしていますか?



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでください。

*** 保健室より ***

5月の下旬は、体力テスト、球技大会と行事が続きます。特に球技大会では、各自で熱中症にならないように注意しましょう。

自分でやろう! 熱中症対策~球技大会に向けて~

- *夜更かしせず、睡眠をしっかりにとって参加しましょう!
- *栄養バランスを考えて三食しっかり食べましょう!
- *のどが乾いていなくても水分の摂取を心がけましょう!
- *運動の前・中・後に水分をしっかりとりましょう!
- *球技大会当日は、水分を十分に準備しておきましょう。
- *休憩をこまめにとり、無理をしないようにしましょう!
- *天気予報や熱中症情報を気をつけましょう!