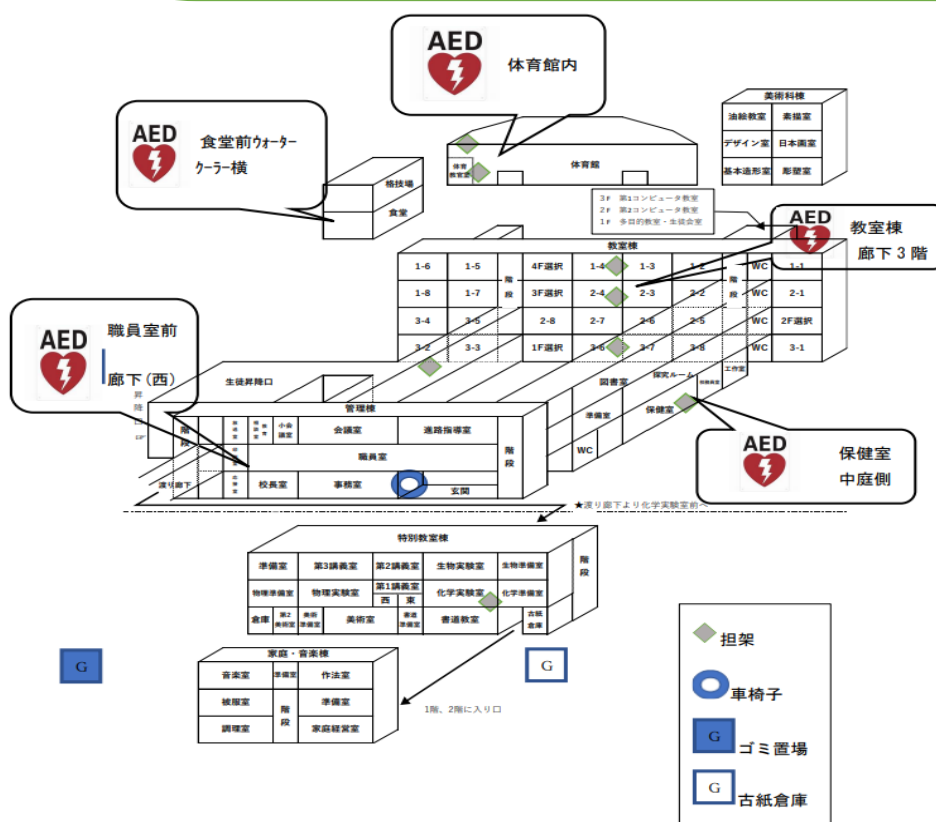


新学期がスタートし1ヵ月が過ぎました。皆さん、新しい環境にはもう慣れましたか？

先月、体調不良での来室者が1日で10人という日があったのですが、そのうち6人ものが朝ごはんを食べていませんでした。元気に過ごすためにも「早寝早起き、朝ごはん」はやっぱり大切ですね！！朝ごはんを食べる習慣がない人は、ゼリーやスープなど、少しずつで良いので、朝にエネルギーを補充する習慣を、高校生、受験生である今、ぜひ身につけましょう！

自分の教室や部活の場所から一番近いAEDの設置場所を知っていますか？



いざという時のために、明石高校のAEDの場所を確実に覚えておこう！！

もしも校内で誰かが倒れたら…

自分にできることは何か、考えて行動できると素晴らしいですね。

例えば

- ① 周囲の安全確認
- ② 倒れている人の意識の確認
- ③ 近くにいる先生をすぐに呼ぶ
- ④ AEDを持ってくる など

校内では先生が責任を持って対応しますが、校外では、さらに救急車の要請、心肺蘇生やAEDの使用まで必要な場合もあるかもしれません。将来、身近にいる大切な人を守るように、なってくださいね！

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

夏が始まる前に！
今からできる／

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!
challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !

熱中症予防について、食事の大切さも忘れてはいけません。毎日の食事により、この先の体が作られます。部活に勉強に友人との時間…と忙しい毎日を送っている人ほど、特に3食しっかり食べることを心がけましょう!!