

# ほけんだより 5月

令和6年5月10日  
 県立福崎高等学校  
 保健室

新学期がスタートして、およそ1か月が経ちました。

疲れは出てきていませんか？自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間とって自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、**心**や**体**からの

## SOSかも？

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。



### キャンパスカウンセリングの今後の予定

5月22日(水)・29日(水)

6月 5日(水)・19日(水)・26日(水) 13:20~16:10

申し込みは  
 担任か保健室  
 まで!

## 防ごう 熱中症!

熱中症は運動をしている時に起こりやすいですが、それほど気温が高くないとき(25~30℃)や室内でも注意が必要です。また、中間考査明けで、しばらく部活を休んで再開する場合も特に気をつけてくださいね。

### ■ 水分補給は飲むタイミングと量が重要!

「喉が渴いた!」と感じて一度に大量の水分を補給しても吸収されずに排出されてしまいます。大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクや経口補水液等、塩分が入った飲料が効果的です。

- ① 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう!  
 学校では休み時間ごとに水分を補給する。
- ② 就寝前と起床時、入浴の前後、食事毎にコップ1杯程度飲む。
- ③ 運動前、運動中、運動後にも水分補給をする。



## 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。



### 健康診断 まだまだ続きます

5月22日 尿検査2次 対象生徒  
 23日 耳鼻科検診 2年生  
 27日 内科検診 1年生

6月3日 内科検診 2年生  
 6日 歯科検診 1.3年生  
 10日 内科検診 3年生  
 20日 耳鼻科検診 3年生  
 27日 歯科検診 2年生