

ほけんだより 5

令和8年5月22日
県立加古川南高等学校
保健部

5月に入り、動くと汗ばむ日が増えてきました。気温がそれほど高くなくても、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意が必要です。

今からできる！ 暑熱順化のススメ

「暑さを体に順化させる(慣れさせる)」ことを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。暑熱順化できていないと、汗をうまくかくことができず、血管から熱を逃しにくいいため熱中症になりやすくなります。夏までに暑熱順化できていると、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ります。



◆暑熱順化の3つのコツ◆

軽い汗を流すことと、2週間ほど続けることが重要です。

コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる&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、「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ていきましょう。急な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。

コツ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は◎ いきなり激しいトレーニングは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。

コツ③ ゆったり湯船につかるう

風呂キャンのあなた、熱中症リスク大です！お風呂はシャワーだけで済ませず、ぜひ湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかるとじんわり汗が出てきます。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づくりにもなりますよ。

5・6月の予定

5/26(火)尿検査再提出日

眼科検診…1年次/3-1, 3-2, 3-3

5/27(水)歯科検診…2年次

6/ 3(水)歯科検診…1年次

6/ 4(木)眼科検診…2年次/3-4, 3-5, 3-6

6/17(水)歯科検診…3年次

6/18(木)耳鼻科検診…1年次/2-4, 2-5, 2-6

6/24(水)歯科検診(予備日)…歯科検診欠席者

「結果のお知らせ」をもらった人は早めの受診を!!

5/26(火)は
尿検査再提出日です

- ★該当者は、各自で登校後すぐ保健室前に提出してください。
- ★容器等なくした人は前日までに保健室に取りに来てください。

全国的に ^ま麻しん(はしか)が感染拡大しています！

- ★麻しんは感染力が極めて高く、重症化する可能性のある感染症です。今回の流行では10代~40代の人を中心に流行しています。
- ★麻しんの症状は、38℃前後の熱が数日続き、一旦解熱した後、再び高熱とともに発疹が出現します。発疹は耳の後ろから現れ、顔、体、手足に広がります。
- ★麻しんを疑う症状がある場合は、外出を控えるとともに、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従って受診してください。受診の際には、公共交通機関の利用を可能な限り避けるようにしてください。
- ★発病予防、重症化予防、集団としての感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要とされています。母子手帳で麻しん・風しんワクチンを2回受けたことがあるか、今一度確認してください。家族の中で2回の接種を確認できない人がいれば、ワクチン接種を検討してください。

《キャンパスカウンセリング 今後の予定》

5月27日(水)/6月11日(木)・17日(水)・25日(木) ※原則予約制です。

①5限、②6限、③放課後の3枠です。申し込みは担任の先生か保健室まで。