



明聖高等学校 保健室

# ほけんだより

6月

6月に入り、気温も湿度もぐっと高くなってきました。梅雨の時期は、体がだるく感じたり、頭が重くなったりと、体調をくずしやすい時期でもあります。自分の体調の小さな変化にも気づけるよう、自分の心と体に耳を傾けてみましょう。

## 健康診断が終了しました

結果は6月下旬から7月上旬にお知らせする予定です。

自分の成長の過程や健康状態を知ることによって病気予防や治療に役立ててください。

### 健康診断を欠席してしまった人

健康診断は学校保健安全法により、受診が義務づけられています。

各自で医療機関にて健康診断を受診し、健康診断票(指定用紙なし)を

**6月20日(金)までに 担任の先生に提出してください。**

検査項目等の詳細は、欠席者を対象に郵送した「健康診断票の提出について」の通知文を確認してください。

### 一次及び二次尿検査 未提出の人

**6月6日(金) (通信コース登校日)**

**または 6月13日(金) ※今年度、最終回収日**

**13時までに保健室へ提出してください。**

# 暑熱順化とは？ ～暑さに慣れて熱中症を予防しよう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。  
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

## 暑熱順化による体の変化

### 暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

### 暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

### 熱中症になりやすい状態

### 熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。  
自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

## 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。熱くなる前から暑熱順化のための動きや活動をはじめ、暑さに備えましょう。

## 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

**ウォーキング・ジョギング**  
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安	運動目安
30分	15分
頻度目安	
週5回	



**サイクリング**

運動目安  
30分

頻度目安  
週3回



**適度な運動**  
(筋トレやストレッチなど  
適度に汗をかくもの)

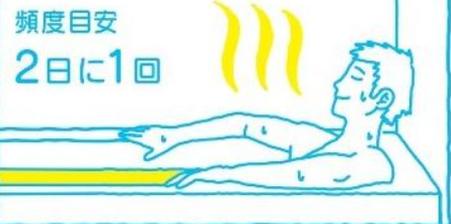
運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日



**入浴**  
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安  
2日に1回



暑熱順化には個人差があります。その日の気温や体調に合わせて、活動しましょう。また、運動時には、水分補給を忘れずに!!

