

# ほけんだより



令和5年6月29日(木)  
都立小平西高等学校保健室



梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がると、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。

そして夏休みは、旅行に部活、夏期講習など、いろいろな予定が立っていると思いますが、夏休みは気も緩みがちです、そんな時こそ気を引き締めて、最高の夏を過ごすための体づくりをしましょう！

## 熱中症の予防・対応



しょねつじゅんか  
**暑熱順化**

って何だろう



夏の暑さに耐えられる体になること！

どんな体？

いい汗がかける体！

- 体温上昇を察知して早めに汗をかき始める。
- 塩分濃度が低い、サラッとした汗がかけられるようになる。(塩分が出過ぎないので体液バランスが崩れにくい)

### 熱中症を防ぐには…？

- ① 規則正しい生活を心がける。
- ② 水分と塩分をとる。特に朝食での味噌汁や野菜スープは塩分補給にもおすすめ。
- ③ 暑い日や湿度が高い日は、定期的に涼しい場所で休憩をとる。
- ④ 通気性の良い衣類を着て、肌を出しすぎないようにして、外では帽子を被る。
- ⑤ 体調が悪いときには無理をしない。



## 健康診断が終わりました

所見があった人には、結果と一緒に受診勧告書を渡します。受診が必要な人はなるべく早く医療機関で医師の診察を受けましょう。

## ～部活動の合宿に参加する皆さんへ～

7月13日(木)9:00保健室にて合宿前健康診断を行います。事前の健康調査もあります、呼び出しのあった生徒は健診を受けてください。

どうすれば良いの？

運動



水分補給

を繰り返すことで、暑熱順化していきます。

**運動**…体育や部活動、登下校時の自転車、歩き、階段などを活用しましょう。徐々に時間・強度をプラスしていくと効果的。

**水分補給**…薄めのスポーツドリンクや、経口補水液などをこまめにとりましょう。

## ★スクールカウンセラー来校日★

思春期の皆さんは大人へと変わっていく途中の、とても不安定な時期です。

なかなか自分の中で解決しきれない様々な問題もあります。

そんなときは、スクールカウンセラーに相談してみると、心が軽くなる事もあります。

水曜日に1階相談室にスクールカウンセラーが来校しています。

6月の水曜日 28日

7月の水曜日 6日・12日・19日

## ☆ 保健委員からのお知らせ ☆

コンタクトレンズの空ケースを回収しています、回収場所は **職員室前**と **昇降口**です。



## 暑さに慣れておこう

ポイントは汗をかくことに慣れていること

