



早くも夏の気配を感じる様になりました

日差しが強くなり、早くも初夏の訪れを感じる季節となりました。衣替えの時期を迎え、半袖で過ごす生徒の皆さんの姿も目立ち始めています。

これからの時期に特に注意したいのが「熱中症」です。湿度が上がる梅雨入り前は、気づかないうちに脱水が進むリスクもあります。適切な対策でこの時期を健やかに乗り切りましょう。

counseling

スクールカウンセリング

新年度が始まり、心身の疲れが出やすい時期です。「なんとなく元気がでない」「友人関係で悩んでいる」など、どんなことでも構いません。一人で抱え込まず、専門のカウンセラーとお話ししてみませんか？

生徒の皆さんはもちろん、保護者の相談も受け付けています。小さなことでもかまいませんので、お気軽にお申し込みください。

- 予約窓口 保健室
(代表[078-241-3135](tel:078-241-3135) → 6事務室 → 保健室)
- 実施曜日 火曜日、木曜日
- 利用時間 午前10時～午後3時



health check

「受診のおすすめ」を配付しています

健康診断の結果、所見があった人へ「受診のおすすめ」を配付しています。受け取った人は早めに病院を受診しましょう。

下記の「受診のおすすめ」を配付しています

- 1年生 「耳鼻科」
- 2年生 「歯科」「内科」「耳鼻科」
- 3年生 「歯科」「内科」「耳鼻科」

今後の健康診断予定

- 【5月】1年レントゲン心電図、全学年尿検査
- 【6月】1年内科、全学年眼科

梅雨入り前の熱中症対策 ～予防編～



身体はまだ「夏モード」じゃない！

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という言葉を知っていますか？身体が暑さに慣れていくことを指す言葉です。春のおだやかな気温に慣れている今は、身体が暑さに慣れていないため上手に汗をかいて体温を下げられません。少し汗をかくことを心がけて、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

スポーツ飲料の使い分け

種類	特徴	商品名
ハイポトニック飲料	運動前、これから動くぞ！という時に向いている、エネルギー源になる	ポカリスエット グリーンダカラ アクエリアス ビタミンウォーター ボディメンテ miuプラススポーツ
アイソトニック飲料	運動中にガブガブ飲みたい時に向いている 水分の吸収スピードが高い	イオンウォーター アミノバリュー ラブズスポーツ スーパーH2O アミノバイタル
経口補水液	塩分・糖分を含み、失った水分を超吸収！ 脱水時に飲むと甘く感じる	OS-1 アクアソリタ アクアサポート



高校生が気をつけるべき「3つのシーン」

体育・部活動

集中していると喉の渇きを忘れがち。
30分に一度の水分補給をしましょう。

登下校

日傘や帽子を活用しましょう。
朝食を抜くと登校時の熱中症リスクが上がります。

教室・自習室

室内でも湿度が高いと危険。
梅雨入り前後のジメジメした日は、汗が蒸発しにくいいため、熱中症の危険度は上がります。

予防のためにできること

8時間睡眠

寝不足は体温調節機能を低下させます。高校生は8時間の睡眠が必要と言われています。

毎日朝食をとる

朝食をとることで、身体の水分・塩分バランスが保てます

飲み物を持ち歩く



こまめな水分補給が熱中症予防につながりますが、甘い飲み物は糖尿病のリスクが上がるので割けましょう

今からできる熱中症対策を

朝夕は涼しくても、日中に気温が上がる日が増えています。生活リズムと体調を整え、暑さに備えましょう。「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水が始まっています。授業の合間など、こまめな水分補給を習慣にしましょう。体調に不安を感じたら、無理をせず保健室へ来てくださいね。次回の保健日よりでは熱中症になった後の対応について特集します。