

ほけんだより 5月

令和7年5月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

新学年が始まって、そろそろ1か月です。新しい環境には慣れましたか？緊張や不安から疲れがたまってくる頃かと思います。しっかり睡眠をとったり、適度に運動したり、自分に合ったストレス解消法をぜひ探してみてください。また、5月にも健康診断があります。休まず受けるようにしましょう。

健康診断 まだまだ続きます



日にち	時間	検診項目	対象者
5月 1日 (木)	17:30~	心臓・結核検診	1年次全員
5月20日 (火)	考査後	身体測定予備	4月14日に未済の者
5月23日 (金)	SHR前まで	1次尿検査①	全学年
5月26日 (月)	SHR前まで	1次尿検査②	5月2日に未提出の者
5月29日 (木)	18:30~	内科検診予備	4月18日の未済者
6月 6日 (金)	SHR前まで	2次尿検査	1次未提出者・再検査者
6月12日 (木)	18:30~	耳鼻咽喉科検診	1年次全員・抽出者

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

健康診断の結果をお渡ししています



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月5日は「立夏」です。暦の上では夏が始まります。ゴールデンウィークが終わり、梅雨が始まると本格的に暑くなってきます。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れない体がついていかず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをしましょう。

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

夏が
始まる
前に!

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまいます。

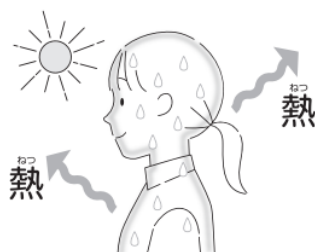
そこで大切なのが、暑熱順化です。難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり、「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

!2 week!
challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

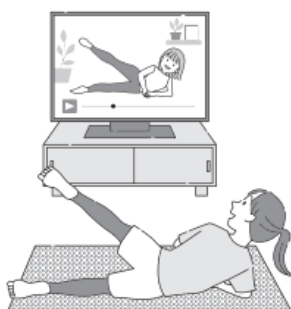
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「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、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。



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には◎。いきなり激しいトレーニングを行うと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。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。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作りにもなります。



5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を

