保健だより5月号

令 和 7 年 5 月
鳥 取 西 高 等 学 校

熱中症に注意しましょう！

少しずつ暑さを感じる日が増えてきました。暑さに身体が慣れていない時期は、熱中症に特に注意が必要です。本格的に暑くなる前から、熱中症対策を意識して過ごしましょう。

「体」から備える（暑熱順化）

・暑くなる前に暑さに体を慣らす、「暑熱順化」を意識しましょう。
・暑熱順化には個人差もありますが、数日から 2 週間程度かかります。
・運動や入浴などで汗をかく練習をしましょう。

「行動」から備える

・気温や湿度の確認を習慣化しましょう。
・エアコンの点検や試運転を行いましょう。
・衣替えを行い、夏服を出しましょう。
・暑さ対策のアイテムをそろえておきましょう（帽子、日傘、うちわ、冷感タオル、氷等）

鳥取県 HP より

暑熱順化のポイント

こまめに水分補給しながら行おう！

① 徐々に運動の強度をあげよう

運動不足の人は、ウォーキングや階段を使うことを意識することからはじめましょう。

② ゆったり湯船につかろう

シャワーなどで済ませず、湯船につかりましょう。
38～40°のぬるめのお湯に 15～20 分ほどつかると、じんわり汗が出てきます。

定期健康診断を実施中です

4月から健康診断を行っています。専門医受診が必要な人には、検診が終了した学年から、順次個別に結果をお渡しています。受診の勧めを受け取った人は、なるべく早めに受診をするようにお願いします。

・1年生の心電図・結核検診の結果は内科検診時に生徒本人に返却しています。
・身体計測等の結果一覧は、7月の個人懇談の際に担任からお渡しする予定です。

今年度は、歯科検診後に歯科衛生士さんから一人ひとり保健指導を受けました。歯科衛生士さんの話を真剣に聞く様子がありました。アドバイスを参考に、丁寧な歯みがきを実践しましょう。
★今回の検診で異常が無かった人は、今後も丁寧な歯みがきや定期受診を続け、健康な歯や口の状態をキープしていきましょう。
★むし歯や歯石が見つかった人は、早めに受診し治療を受けましょう。