



ほけんだより



令和7年5月12日
京都市立山科中学校

5月から熱中症対策を！

熱中症は夏に起こるものと思っている人も多いのではないのでしょうか。実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

「いつでも」「どこでも」「誰でも」条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

*** 熱中症にならないための5つの行動 ***

① 衣服を工夫する

麻や綿といった通気性が良い素材や吸水や速乾性に優れた肌着・下着もおすすめです。

② 日差しを避ける

帽子等で直射日光を避けるとか、歩くときはなるべく日陰を選ぶこともおすすめです。

③ こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇さを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。

④ 暑い日は頑張りすぎない

適宜に休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。

⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



健康診断についての おしらせ①



歯科検診①（育成・3年・1年1～2組）について
5/14（水）9:00 スタート 会場：保健室

＊クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

＊名簿の順番で受けましょう。

＊朝の歯みがきを忘れずに。

＊検診は歯鏡のダブル使用で行います。

＊3年生は「よい歯の表彰」の対象となります。

（よい歯の条件：むし歯なし・治療済歯なし・歯並びや咬み合わせに問題なし・歯の清掃状態が良い）

学校歯科医：山西 規之 先生に診てもらいます。



健康診断についての おしらせ②



心電図検査（1年・他学年一部）について

5/26（月）5・6限 会場：いきいき交流ルーム（男子）・ふれあいルーム（女子）

＊クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

＊体操服で受けましょう。（先生の指示に従い更衣しておきましょう。）

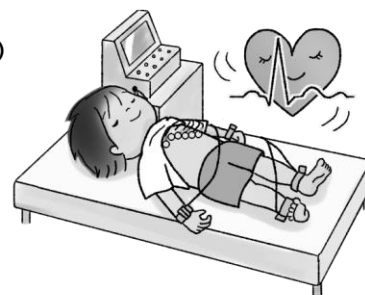
＊自分の「心臓病調査票・検診カード」を検査技師さんへ渡してください。

「心臓病調査票・検診カード」の提出メ切は5/13（火）です。

＊検査を受けるときは、全身の力を抜いた状態で静かにしておきましょう。

＊検査で使用する器具類は毎回アルコール消毒を行います。（アルコールアレルギーの人は検査技師さんに伝えてください。）

＊心臓がドキドキバクバクしていると正確な検査ができません。直前に激しい運動はしないでください。



検査機関：予防医学センター