

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
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。

＊＊＊ 热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きを感じないため、意識的に水分をとる
ようにしましょう。

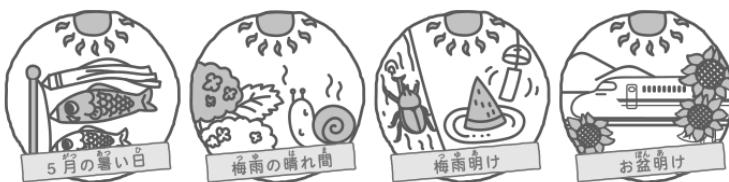
④ 暑い日は頑張りすぎない

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。）

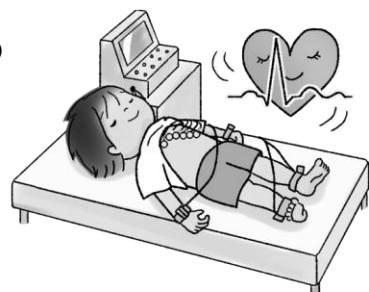
*自分の「心臓病調査票・検診カード」を検査技師さんへ渡してください。

「心臓病調査票・検診カード」の提出〆切は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