

保健だより no.2

中村第一中学校
保健室
2025.5.2



新しい生活が始まり1か月が過ぎました。

1年生は、新しい環境や先生方、クラスメイトや部活動の先輩たちとの関わりなどで、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。2、3年生も、学校生活に慣れているとはいえ、スタートダッシュの疲れがあるかもしれません。連休で、気持ちのリフレッシュ&体のリフレッシュをしましょう！

5月の検査・検診の日程

検査・検診前の準備をおねがいします。

尿検査、忘れ防止のために、家に帰ったらすぐ、
トイレの前に尿検査キットを置いておくのが
おすすめです。

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7 眼科検診 全校生 ★尿検査キット配布	8 尿検査① 全校生	9	10	11
12 心電図検査 1年生	13 内科検診① 1年生 2年1、2組	14	15	16	17	18
19	20 内科検診② 2年3、4組 3年生	21 歯科検診① 1年生 2年1、2組 ※朝、丁寧に歯をみがき、登校してください。	22 尿検査② 未提出生徒 2次検査対象者	23 耳鼻科検診 1年生 ※前日まで、耳鼻うじをしてください。	24	25
26	27	28 歯科検診② 2年3、4組 3年生 ※朝、丁寧に歯をみがき、登校してください。	29	30	31	6/1

～学校医の先生方～

各健診・検査でお世話になる先生方です。

- ☆学 校 医 立谷 陽介 先生（相馬中央病院）
- ☆学校眼科医 森安 麗子 先生（相双眼科医院）
- ☆学校歯科医 渡辺 亜希子 先生（わたなべ歯科クリニック）
- ☆学校耳鼻科医 荒川 一弥 先生（みみ・はな・のど荒川クリニック）
- ☆学校薬剤師 桜井 利彦 先生（桜井薬局）

※連休は暑くなりそうです。熱中症に注意しましょう。

裏面の暑熱順化（暑さに慣れる）ポイントマニュアルを参考に対策をとり、熱中症になりにくい状態をつくりましょう。

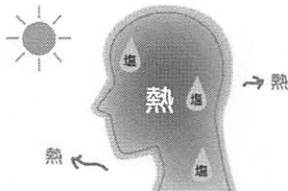


暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

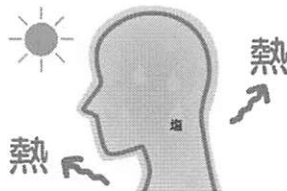
暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回〜毎日



入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

2025年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社(コンケル、コンケルローヤルアクア)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、中田食品株式会社、株式会社ボーラメディカル、ニューウェルブランド・ジャパン合同会社、タカノフーズ株式会社、株式会社ワークマン(XShelter、ヘルチェベスト)、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばベトフード株式会社、味の素株式会社、エバグリーン・リテイリング株式会社、セイキ販売株式会社



「熱中症ゼロへ」とは熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。熱中症は、正しく対策をおこなうことで防げます。私達は、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、より積極的に熱中症対策を呼びかけていきます。

※画像・文章の無断での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.



熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。
体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。
梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。
また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1.入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
☐ 2日に1回以上入浴している	3
☐ 週に3日入浴している	2
☐ 週に1、2日入浴している	1
☐ 入浴することはほとんどない	0
2.運動(汗をかく程度のも)	点数
☐ 週に5日以上している	3
☐ 週に3、4日している	2
☐ 週に1、2日程度している	1
☐ 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
☐ 週5日以上あった	3
☐ 週3、4日以上あった	2
☐ 週1、2日以上あった	1
☐ 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①～③全ての点数を合計して	
7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!	合計点数
4～6点……複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切!	
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。	
1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!	
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!	

2025年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社(アクエリアス、アクエリアス経口補水液)、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、佐藤製薬株式会社(コンケル、コンケルローヤルアクア)、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、中田食品株式会社、株式会社ボーラメディカル、ニューウェルブランド・ジャパン合同会社、タカノフーズ株式会社、株式会社ワークマン(XShelter、ヘルチェベスト)、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばベトフード株式会社、味の素株式会社、エバグリーン・リテイリング株式会社、セイキ販売株式会社