



令和8年5月13日
 岐阜清流高等特別支援学校 保健室
 【今月の保健目標】
 健康診断を通じて、自分のからだを知る

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しい生活には慣れましたか？5月は知らず知らずのうちに新学期の疲れがたまり、心身共に体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、時にはひと休みすることも大切にして、体調を整えましょう。

健康診断はまだまだ続きます

月	日（曜日）	健康診断	対象	内容
5	19（火）	内科検診	1年生、2年生（1・2組）	心臓や呼吸器、皮膚、運動器などに異常がないか調べます
6	2（火）		2年生（3・4・5組）、3年生	
	5（金）	耳鼻科検診	全校生徒	耳・鼻・喉に異常がないか調べます

*健康診断の日は可能な限り欠席しないようにお願いします。

健康診断の結果を確認しましょう



健康診断の結果について、歯科検診は全員に、その他検診は所見があった人に後日お知らせをします。働く人になるために、健康でいることはとても重要です。診断結果は、今身体に違和感がなくても、今後の病気の可能性を教えてください。早期発見・早期治療によって、治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。健康診断後に受診を勧められた人は、早めの病院受診をお願いします。

受診した場合や、継続管理をしていて、以前と変更がある場合は、結果を保健室まで知らせてください。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。自分の結果を見て、生活を振り返り、できるところから改善してみましょ。良い結果だった場合は、それはなぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月に入ると気温がどんどん上がり、暑い日が続きます。「まだ5月」と思う人もいるかもしれませんが、この時期は身体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症になりやすいです。夏になる前の「今」からできる熱中症予防はたくさんあります。



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、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、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか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るのです。

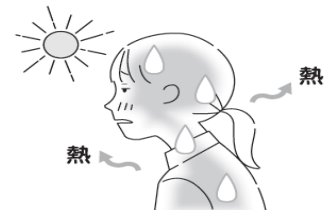


暑熱順化のコツ

- ① 外で少し汗が出るくらいの運動をする
- ② 家でストレッチなどの運動をする
- ③ 湯船にゆっくりつかる



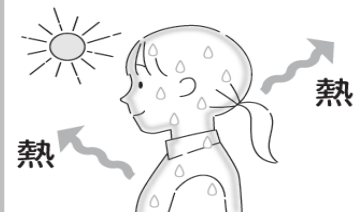
暑熱順化できていない時



- 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

のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう

「のどがかわいた」と感じるのは、すでに身体が水分不足の状態、脱水が起こる前兆です。実は、一度に多量の水分補給をしても、身体の吸収が追い付かず、排泄されてしまうため、効果的ではありません。コップ1杯程度の水分をこまめに補給することが大切です。のどがかわいていなくても、運動をしていない時でも、少しずつ水分をとると熱中症予防につながります。もちろん自転車で通学する時や外で活動があるときには、いつも以上に水分補給を心がけましょう。



「こまめに」ってどれくらい？

例えば、休み時間ごとや、活動前・活動中・活動後に水分をとります。

目安として、普段は30～60分に1回、運動をしているときや暑い環境では15～20分に1回は水分をとることが大切です。