

コロナ禍で学んだ「感染予防行動」を、場面に応じて実践しよう！

保健だより

令和8年6月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

6月7日、東海地方も梅雨入りしました。ジメツとした湿度の高い日本の梅雨は、不快指数が高く体調を崩しがちです。気象病と言われる症状(頭痛、めまい、吐き気、倦怠感など)での保健室利用も増えています。

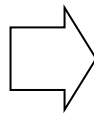
対策は、保健委員が校内放送で案内した「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と「汗活(あせかつ)」。暑熱順化とは、体が暑さに慣れて適応することです。夏バテ知らずの体づくりをしましょう。

手軽にできる暑熱順化で夏バテ予防



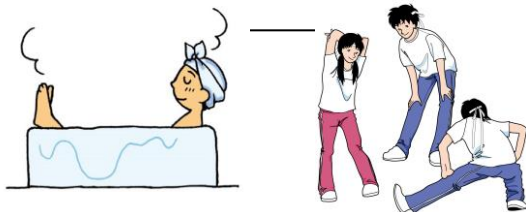
今、こまめに汗をかくと汗腺の機能が高まり、夏バテ・熱中症の予防になります。発汗は体温を調整してくれるからです。エアコンが効いた部屋ばかりにいては暑熱順化できません。

- ① 半身浴で汗をかく
- ② ウォーキングで汗をかく
- ③ 自転車をこいで汗をかく
- ④ こまめに水やお茶で水分補給



- ① 汗をかき始めるタイミングが早くなる
- ② 発汗後の水分補給で体液量を回復しやすくなる

毎日30分程度運動すれば、
7～10日程度で順化します。



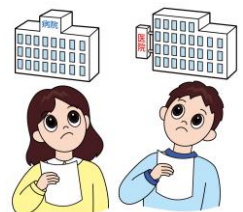
～速やかに受診しよう 目標受診率50%～

すべての健康診断が終わりました。検査や治療が必要な人、延べ433人に治療勧告書を配付しました。「健康診断で要受診・要検査の時、速やかに受診行動をとること」は生涯にわたり健康に過ごすための大切なスキル。本校では年度末受診率50%以上を目指しています。

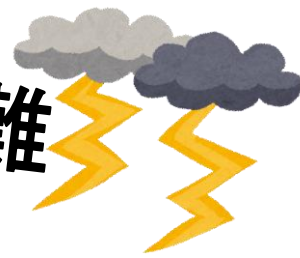
(※令和7年度末の受診率は52.9%、目標達成しました。)

受診後は、『受診報告書』を保健室へ提出しましょう。

7月の三者懇談時には、全員に『健康診断結果のお知らせ(個票)』を配付します。健康面で心配なこと、配慮すること等は、いつでも担任または保健室へご連絡ください。



「雷鳴」が聞こえたらすぐ避難



天気が急変しやすい夏。天気の急変の原因は「積乱雲」という雲です。
発達した積乱雲は「雷」「激しい雨」「竜巻」などを引き起こすことがあります。

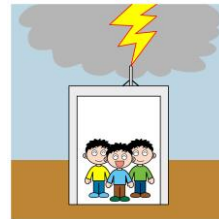
積乱雲(入道雲)が近づいてくるサイン



- 真っ黒い雲が近づいてきた
- 雷の音が近づいてきた
- 急に冷たい風が吹いてきた



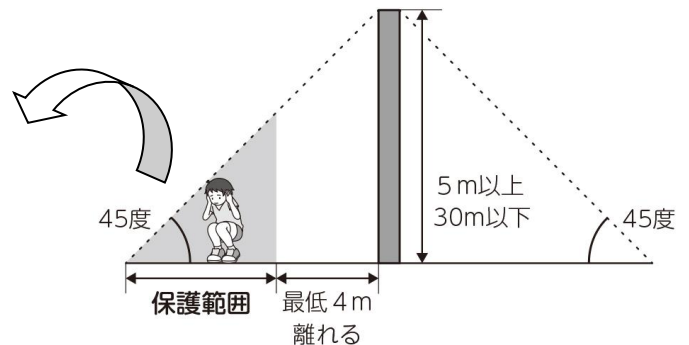
すぐに安全な場所(丈夫な建物の中、車中)に避難しよう！



木の下や電柱のそばは危険大
木や電柱から、**4m**は離れよう！

「たぶん大丈夫」「自分は大丈夫」は絶対ダメ！

「雷しゃがみ」で
被害を最小限に



屋外での活動再開ルール:「雷鳴が止んで30分後」を厳守すること

梅雨の時期の安心安全



着替えやタオルをロッカーへ

汗をかいた時、急な雨でびしょ濡れになった時、冷房で寒い時の必需品。
着替え、靴下の替え、タオルを保健室に借りに来る人が増えます。自分の物をロッカーに置いておきましょう。

雨の日は自転車事故が増えます

路面が滑りやすく、曲がり角、マンホールや側溝の蓋などでの転倒が増えます。
雨音で周囲の音が聞こえづらくなったりします。時間に余裕をもって、注意深く運転してくださいね。

片頭痛や月経痛はがまん禁物。自分の薬を携帯しよう

気温・気圧の変化で辛い人が増えます。服薬のタイミングは痛みがひどくなる前です。

