敦賀気比保健だより

令和７年５月発行

保　健　室

新年度も１ヶ月経過しましたが、新しい環境にはなれましたか？
まだ、緊張や不安を抱えている人もいるかもしれません。あせらず、一歩づつですよ。

今年は気温の変動が激しい！★令和７年の熱中症対策★

しばらく暑さに慣れていない体には、急に熱くなる日がきつい！「熱中症」に注意です。
まずは熱中症になりやすい要因を知り、予防につなげましょう。

要因（なりやすい状態、注意が必要なとき）

環境
- 急に暑くなったとき
- 気温と湿度が高いとき
- 風がないとき

生活習慣
- 睡眠不足のとき
- 朝食ぬきのとき
  …水分塩分が足りない

体調
- 発熱
- 腹痛（下痢症状）
  …さらに脱水症状の危険

熱中症にならないために

◇暑い時期になる前に、普段運動していない人はウォーキング等軽い運動をして暑さに慣れる。
◇入浴はシャワーだけでなく、浴槽に浸かり、発汗を促す。
◇朝食では、お味噌汁や梅干し等、塩分を意識して摂取する。
◇運動前、運動中、運動後、喉が渇く前にこまめに水分（スポーツドリンク等）補給をする。
◇部屋にいるときでも、こまめに水分補給をする。
◇水分は一回に大量摂取せず、コップ１杯程度を間隔をあけて飲む。
◇生活リズムを整える。（睡眠・食事・運動のバランス）
◇運動時には、最低３０分に１回は水分補給、休憩をする。
◇体調がすぐれない時は、運動を控える。

５月・６月の保健行事のお知らせ★各検診の要項も参照してください。★

歯科検診　①　５月２２日（木）昼休み～　高３(1,2,3,4)　高２-３　高１全員

②　６月１９　日（木）昼休み～　高３(5,6,7)　高２（３組以外のクラス）　中学

内科検診　①　５月２９日（木）昼休み～　高３全クラス　高２(1,2,3,組)　中学

②　６月１２日（木）昼休み～　高２(4,5,6,7)、高１全員

検尿２次検査（異常のあった人の再検査）　５月２０日（火）・２１日（水）

Q　なんで４月～６月に検診や検査が集中してるの？

A　学校生活を安全・安心に送るために、健康上の問題がないかを調べます。そのために全ての健診等は毎年、６月３０日までに行うように、「学校保健安全法」という法律で定められています。
なので、検尿を出さないなど、検査を受けないことは「法律違反」にあたります。
新型コロナ禍では、休校等で、行事ができない時期があったり、集団での検診が困難だったため、2 学期まで延期してもよいという特別措置がとられました。