



4月から続いた健康診断もみなさんのご協力のおかげで無事に終了しました。ありがとうございました。健康診断のお知らせを配布しています。欠席をしてしまって検査を受けられなかった人は、学校医さんの病院で受診することができますので、希望がある場合は保健室までお知らせください。また、治療が必要な人、定期的に検査が必要な人は、できるだけ早いうちに一度病院を受診してください。よろしくお願いします。

## 健康診断の結果から 生活もふり返ろう

### 歯科健診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

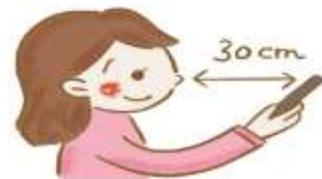
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（視力が下がつた人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



気温の変化が激しい時期です。急に暑い日になって薄着でいられる日もあれば、雨が降って肌寒くなり、長そでを慌てて着る日もあります。気温に合わせて、洋服で調整できるように準備しましょう。体調を崩さないように気をつけましょう。

## こんな日は 熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

## 暑熱順化

は今のうち！



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

