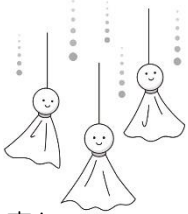


# ほけんだより 6月号

令和4年 6月 2日 (木)

港区立高松中学校

保健室 岩田唯奈



いよいよ今週末、6月4日(土)は、高松体育大会です。今までの練習の成果を発揮して、充実した高松体育大会にしましょう!

さて、6月は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意しなければならない時期です。コロナ対策と同時に熱中症対策も行い、こまめな水分補給やマスクの管理をして、熱中症を予防しましょう!

## 6月の健康診断の予定

4月から続いた健康診断も6月30日をもってすべて終了します。自らの健康状態を知る大切な機会です。事前の歯磨きや体操着を持って来るなど、しっかりと準備をして取り組みましょう!

7日(火) 9:00~	脊柱側弯検診	1学年、2・3年該当者	体操着を忘れずに!
8日(水) 9:00~	歯科検診	1学年	朝は丁寧に歯磨きを!
9日(木) 9:00~	眼科検診	全学年	
9日(木) 13:30~	内科臨時検診 (移動教室)	1学年、2・3年未受診者	個別に連絡します。
13日(月) 9:00~	歯科検診	2学年	朝は丁寧に歯磨きを!
14日(火) 9:00~	歯科検診	3学年	朝は丁寧に歯磨きを!
14日(火) 指定時刻	心臓検診(2次)	該当者のみ	個別に連絡します。
15日(水) 指定時刻	尿検査(3次)	該当者のみ	個別に連絡します。
21日(火) 指定時刻	脊柱側弯検診	該当者のみ	個別に連絡します。

## 暑熱順化ってなに!?

暑熱順化とは、徐々に体を暑さに順応させることです。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険が高まります。体が暑さに慣れることについて知り、本格的な暑さが到来する前のこの6月にトレーニングをしましょう!

### こんな人は 危険! 熱中症の大敵



### もうすぐ夏本番

## 暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややさつとと感じる  
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように

