



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年5月号

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



しよねつじゅんか 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したりする機能が追いつかず、体温が上がりす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（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。

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を、無理なく取り入れてみましょう！

コツ①普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げましょう。運動不足の人は、30分程度のウォーキングや階段を使うことを意識してみましょう。

コツ②室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。YouTubeなどで、楽しく続けられる軽めの筋トレを探すのもいいですね。

コツ③お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかりましょう。38～40℃の温めのお湯に15分ほどつかると、じんわりと汗が出てきます。

学校生活でけがをしたときは・・・



学校生活や登下校中（交通事故は除く）、部活動中にけがをして受診したときには、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金を申請することができます。この場合、医療費助成制度（マル福など）の利用は控えるようにお願いいたします。

◆給付の条件

- ・学校管理下での災害であること。
- ・医療費総額が5,000円（自己負担額1,500円）以上であること。
（5,000円未満の場合は、医療費助成制度を利用してください）
- ・受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。受診後は速やかに書類を提出してください。

◆給付を受けるには、医療機関に記入してもらう書類などが必要です。用紙は保健室にありますので、担任の先生や部顧問の先生を通して連絡してください。



◆ ◆ 健康診断のお知らせ ◆ ◆

4月から、各健康診断を実施しています。どれも自分の健康状態を知る上で大切な検診です。詳細については随時お知らせしますので、忘れずに受診しましょう。

【今後の健康診断】

- ★5月29日（木）内科検診（1年生）
- ★5月30日（金）歯科検診（2年生）
- ★6月 3日（火）尿検査（1回目）（全学年）
- ★6月 6日（金）歯科検診（1年生）
- ★6月10日（火）内科検診（未実施者）
- ★6月11日（水）尿検査（2回目 2次検査者、未実施者）内科検診（2年生）
- ★6月12日（木）内科検診（未実施者）
- ★6月13日（金）歯科検診（未実施者）
- ★6月19日（木）尿検査（3回目 2次検査者、未実施者）
- ★6月25日（水）内科検診（未実施者）

◆ ◆ スクールカウンセラー岡本洋子先生の来校日（6月） ◆ ◆

6月13日（金）、20日（金）、27日（金）（いずれも8：40～11：40）
学校のこと、友だち、家族のこと、気になることや悩みがあったら話してみませんか？
秘密は守ります。～希望する場合は担任の先生や保健室まで～