



長い連休が終わりました。連休中は気温が上がり、暑い日も多かったですが、楽しく過ごせましたか？体が暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすく、熱中症のリスクも高まります。特に朝食抜きや睡眠不足で運動をすることで具合が悪くなる人が多いです。気を付けたいですね。

熱中症対策だ！

熱中症にならないよう生活リズムを整え、以下の対策をとり生活してください。



熱中症の症状



おんねつじゆんか 温熱順化は 今のうち！

温熱順化とは、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。

汗をかく力をつけるポイント

①湯船につかる！

②汗をかくほどの運動を
習慣にする！

温熱順化には、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。



健康診断



5/22（水）13：10～心臓検診（1年生）

5/31（金）13：10～内科検診（全学年）

4月に実施した検診については、順次結果を配布しています。健康診断は自分の体のことを知り、病気の予防・早期発見につながる大切なものです。必ず確認し、受診が必要な場合は受診をお願いします。受診後は結果を記載し学校に提出ください。

自分の血圧を知らない高校生ZERO事業

佐賀県では、高校生のうちから自分の血圧を知り、高血圧予防に取り組んでほしいということで、各校に血圧計が配布されました。保健室の前に置いてありますので、ぜひ測定しに来てください。

高校生の高血圧診断基準

上：140mmHg以上

下：85mmHg以上



お願い

6月は歯磨き月間を実施します。

歯磨きセットの準備をお願いします。