



ほけんだより6月



石川県立松任高等学校保健室
No. 3 令和7年6月2日

蒸し暑い日が増えてきました。体調を崩しやすい時期です。各自でできる対策をしましょう。

熱中症予防

暑さに慣れない今の時期は、熱中症に十分注意が必要です。こんな時期は暑熱順化（暑さに体を慣らす）が大切です。熱中症は命に関わり、後遺症が残る可能性もある怖い病気です。ただし、予防方法を知っていれば防ぐことができます。

奉橘的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1～2週間つづけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。

予防するために注意すべきこと（日本スポーツ協会）

- ① 暑いとき、無理な運動は、事故のもと
- ② 急な暑さに、要注意
- ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
- ④ 薄着スタイルでさわやかに
- ⑤ 体調不良は、事故のもと

予防方法

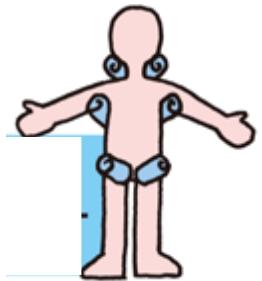
◎睡眠と朝食が特に重要です！（朝食を食べないと朝から水分と塩分が欠乏して脱水状態）

◎各自水分（お茶や水、スポーツドリンク）を余るくらい多めに持参してください。

冷水器は3台使えます（体育館横、1・2階ラウンジ）。

応急手当の方法

① 涼しい場所に移動し衣服をゆるめ、首、わきの下、太ももの付け根を冷やす。



② 「経口補水液」を飲ませる。熱中症の時はお茶やスポーツドリンクでは

改善しない。意識がない、自力で飲めない→すぐに救急搬送。（命に関わる）

③ 症状が落ち着いても再発の可能性がある。一人にしない。できれば受診をする。

6月の健康診断

項目	日 時	対象者
歯科検診	6/3 (火) 午前	全学年
耳鼻科検診	6/12 (木) 1限	1年生の有所見者
内科検診	6/12 (木) 午後	1年生 ※2・3年生の前回欠席者

※受診のお知らせをもらった人は早めに病院へ行きましょう。

身体計測結果

○松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値

	男 子			女 子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 (cm) (全国平均)	166.4 (168.6)	168.7 (169.9)	170.6 (170.8)	155.8 (157.1)	155.5 (157.7)	156.7 (158.0)
体重 (kg) (全国平均)	55.5 (59.1)	63.5 (60.5)	59.7 (62.2)	51.6 (51.1)	50.5 (52.0)	53.9 (52.5)