



令和2年6月②
金沢商業高等学校
保健室

6月に入ったとたん暑い日が続いています。外出自粛、運動不足などにより、私たちの体は例年より「暑熱順化」ができていません。暑さに体が慣れていない状況や新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」によりマスク着用が求められるなど、これまでとは異なる生活環境下で迎える今年の夏は、これまで以上に熱中症に注意する必要があります。

暑さに備えた体づくりをしましょう

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。この慣れは、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れますが、こうした暑さに対する体の適応は気候の変化より遅れて起こります。暑熱順化は暑い環境で運動を始めて数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれているので、徐々に屋外で日差しを浴びて、暑さに体を慣らしていきましょう。

裏面資料：（環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」）

熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



「私語をせず、他の生徒と間隔をあけること」や「マスクを必ず着用すること」など感染症予防のためにご協力をお願いします。

健康診断が始まります

日時	検診内容	対象	時間	場所
6月11日（木）	内科検診	1年	午後	小会議室
6月17日（水）	結核検診	1年	午前	正面玄関
6月18日（木） 19日（金）	尿検査（一次）	全学年	登校時	生徒玄関
6月19日（金）	心臓検診	1年	午前	視聴覚講義室

- ・ 7月9日（木）2年内科検診、7月16日（木）3年内科検診の予定です。
- ・ 歯科検診、1年耳鼻科検診は9月以降に実施する予定です。

新型コロナウイルス感染症の状況により、急に日程変更となることもあります