



# 保健だより

6月号 

令和5年6月6日(火) NO.3  
明和県立高等学校保健室

みなさん、最近の体調はどうですか？

今年の5月は気温差が大きく、体調を崩した生徒が多かったように感じます。

実際、5月に保健室へ来室した生徒はたくさんいました。

6月になると冷たい雨が降ったり、蒸し暑くなったりしますね。

天気や気温の変化に対応し、自分の体調を自分で管理できるように、ぜひこの保健だよりを参考にしてみてください！

 **5月の気温** (前橋市)

最高 34.3℃  
最低 8.3℃

  
※国土交通省 気象庁より



## 5月の来室者

体調不良	169名
けが	33名

## 健康診断についてのお願い

今年の健康診断の結果で**要受診**となった人は、なるべく早く病院へ行くようにお願いします。



大切な身体です。  
お医者さんにしっかりと診てもらい、元気に過ごしましょう。



# 気温差に打ち勝とう！

## — 暑いとき —

### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## — 寒いとき —

### 1 カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整する。



### 2 雨の日は、頭（髪）を濡らさないようにする。



### 3 寝る前と起床後に軽くストレッチをする。



### 4 温かいものを食べる。（スープやお茶など）



### 5 クエン酸を積極的に摂る。（梅干し、お酢、レモンなど）

