令和８年５月１５日発行

松戸市立松戸高等学校　保健室

新しい年度が始まり１か月以上がたちましたが、みなさん新しい環境やクラスには慣れてきましたか？５月は疲れが出てくる時期なので、自分なりのリフレッシュできる方法を見つけて実践してみましょう♪そして、生活リズムを整え定期試験に向けて自分の体調を管理していきましょう！

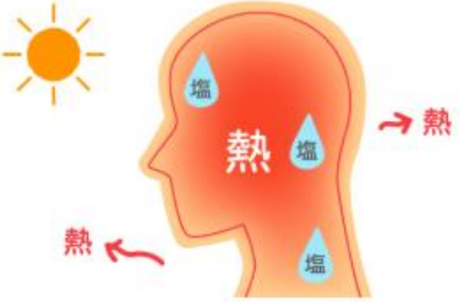
暑熱順化で暑さに負けない体づくり

暑熱順化とは？

体が暑さに慣れることをいいます。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化



暑熱順化できていないとき

・皮膚の血流量が増えにくく、熱を外に逃がしにくい
・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
・体温が上昇しやすい　　など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できているとき

・皮膚の血流量が増えにくく、熱を外に逃がしやすい
・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いにくい
・体温が上昇しにくい　　など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化に有効な方法

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

●ウォーキング・ジョギング

一駅分歩く・階段を使うなど、意識して少し汗をかくと良いです。目安として、ウォーキングの場合は１回 30 分、ジョギングの場合は１回 15 分、頻度は週５日程度です。

●サイクリング

目安として、１回 30 分、頻度は週３回程度です。

●筋トレ・ストレッチ

目安として、１回 30 分、頻度は週５回～毎日程度です。

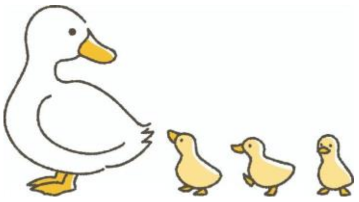
●入浴

シャワーのみで済ませず、湯船に浸かりましょう。入浴の前後に水分と適度な塩分を補給し、汗をかくと良いです。２日に１回は湯船に浸かりましょう。

暑熱順化には個人差があり、数日から２週間程度かかると言われています。暑くなる前から余裕を持って活動を始め、暑さに備えましょう！

こまめな水分補給と適度な塩分補給も忘れずに！！

健康診断 まだまだ 続きます



5	18	月	尿検査 (2次最終)	要再検査者	保健室にて回収
5	25	月	内科検診 (皆川先生)	1・2・3年生	保健室
5	27	水	内科・運動器検診 (菅原先生)	1・2・3年生	保健室
6	4	木	内科検診 (岩居先生)	1・2・3年生	保健室
6	9	火	眼科検診 (熊木先生)	希望者・抽出者	保健室
6	10	水	内科・運動器検診 (宗像先生)	1・2・3年生	保健室
6	18	木	歯科検診	全学年	会議室・保健室
6	24	水	内科・運動器検診 (宗像先生)	1・2・3年生	保健室
6	26	金	耳鼻科検診 (吉田先生)	希望者・抽出者	保健室

★尿検査 2 次&3 次・眼科検診・耳鼻科検診・運動器検診・色覚の健康相談の対象生徒には担任の先生から連絡が行きます。時間を守り、必ず受診するようにしてください。

★歯科検診の結果で異常があった場合、必ず歯科医院を受診し治療するようにしてください。

★その他の検診の結果は有所見者に担任の先生経由で結果をお知らせしています。担任の先生からのお知らせが特になかった生徒は全員「異常なし」です。

★検診の結果、医療機関での精密検査や受診が必要と言われた人は受診から結果が出るまで時間がかかることも多いので、テスト前の部活が休みの時期やテストの日の午後などを活用し、早めに受診するようにしましょう。

★健康診断が全て終了したら、全員に結果一覧をお渡しします。健康管理に役立ててください。

5・6 月は学校医が来校しての健康診断があります。体の不調がある人は検診の機会に積極的に医師に相談してみてください。検診の際は元気に挨拶をしましょう。

・内　科・・・皆川　康孝 先生 (皆川医院)　宗像　薫 先生 (八柱みどりの整形外科)
菅原　忍 先生 (菅原整形外科)　岩居　武先生 (阿部クリニック)

・眼　科・・・熊木　律子 先生 (やばしら眼科)

・耳鼻科・・・吉田　隆一 先生 (よしだ耳鼻咽喉科)

・歯　科・・・濱野　亜起 先生 (日暮歯科医院)　平賀　努 先生 (平賀デンタルオフィス)
渡辺　幸司 先生 (わたなべ歯科)　松下　庸子 先生 (松下歯科医院)