

# ほけんがより

6月

相模原弥栄高校  
保健室  
令和8年6月

新しい学年になって、まもなく2か月が経ちますね。1年次のみなさんは少しずつ学校生活に慣れてきましたか？部活によってはすでに3年次が引退したところ、これから最後の舞台を迎えるところ、大詰めに入ってくる時期かと思います。ここまで努力してきた自分を誇りながら、自信をもってチャレンジしてください。その経験はこれからの自信につながっていくはずです。みなさんの活躍を心から応援しています！



学校における熱中症は5～6月の暑くなり始めた時期に多いと言われています。体調不良、睡眠不足、朝食欠食などは、暑さにまだ慣れていない時期には熱中症のリスクを高める因子にもなります。個人差はあっても、基本的な生活習慣を整えたり、暑さをしのぐなどのちょっとした工夫をすることで熱中症を予防することはできます。やりたいことを続けるためにも、それぞれができる熱中症の予防と体の変化に気づく力を身に付けましょう。

## 『暑熱順化』

暑熱順化とは、体が暑さに慣れてくることです。暑い日が続くと次第に体が暑さに慣れて（暑熱順化）、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時

暑熱順化できている時

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 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

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

The complex block contains two diagrams comparing the body's response to heat. The left diagram, titled '暑熱順化できていない時' (When not acclimated to heat), shows a person's head with a sun icon, sweat droplets, and the characters '熱' (heat) and '塩' (salt) inside. Red arrows point outwards from the head, indicating heat loss. The right diagram, titled '暑熱順化できている時' (When acclimated to heat), shows a similar scene but with a red arrow pointing inwards towards the head, indicating heat gain. Below each diagram are bulleted lists of physiological characteristics. The left list describes a state where blood flow to the skin is reduced, making it difficult to dissipate heat, and sweat contains a high amount of salt, leading to easy sodium loss and a tendency for body temperature to rise. The right list describes a state where skin blood flow increases, making heat dissipation easier, and sweat contains less salt, making sodium loss less likely, and body temperature is less likely to rise.

# 暑熱順化のためになにをする？

暑さに体を慣らすためには、まだ熱くなりきっていない今の時期に、無理のない範囲で汗をかく練習をすることが大切です。

自分にあった方法を選択して、実践してみましょう！

登下校で自転車に乗ることも暑熱順化に繋がりますね！私は最近中学時代に打ち込んでたソフトテニスを始めました！



## ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分  
頻度目安 週5回



## サイクリング

運動目安 30分  
頻度目安 週3回



## 適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

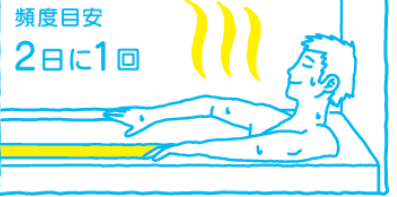
運動目安 30分  
頻度目安 週5回～毎日



## 入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

# 食中毒に注意！

食中毒は年間を通して発生します。しかし、これからの6月～8月は食中毒のピーク期です。高温多湿の日本の夏は、細菌が繁殖しやすい状況になりやすく、食中毒の発生件数が最多になります。

調理過程での加熱不足、お弁当の保冷対策不足、飲みかけ・食べかけを時間をあけて再び口をつけるなどは食中毒のリスクになり、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐、下痢などの症状を引き起こします。

## 《食中毒の対策 POINT》



① 菌をつけない



② 菌を増やさない



③ 菌を殺す(加熱)

# 今月の ちょっと、きいて！



今月は養護教諭のストレス発散方法を3つ挙げます！

何かと疲れが出てくるこの時期、あなたなりのストレス対処をしましょう！

## 根本



1. 体を動かす  
(ジムトレ、スポーツ等)
2. わんこを触る
3. 食べる

## 色川



1. 寝る
2. 映画や動画鑑賞  
(時にはぼーっと見れるものを)
3. 料理