

# ほけんだより 6月号

真住中学校 保健室 令和7年6月3日



6月は、湿度が高く、汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすくなっています。また夏本番ではありませんが、今くらいの時季からできる熱中症の予防法を紹介します。

## 夏が始まる前に！「暑熱順化」3つのコツ

暑熱順化とは、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことで、軽い汗を流すことがポイントです。軽く汗を流すことを2週間程度続けてみましょう。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみてください。

### コツ① 運動は強度を少しづつ上げる

普段から運動をしている人は、「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げてみましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングから始めてみてください。



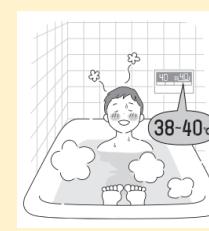
### コツ② 家で楽しめる筋トレを



室内でできる筋トレで、軽く汗を流すのが良いです。いきなり激しいトレーニングをすると筋肉痛になって続けにくくなるので、軽めの内容を1日30分程度行うのがおすすめです。Youtubeなどで楽しく続けられるトレーニングを探してみてください。

### コツ③ ゆったり湯舟につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟につかりましょう。38~40°Cのぬるめのお湯に15~20分ほどつかると、じんわりと汗がでてくるはずです。リラックスして夜も眠りやすく、トレーニングしたあの回復にもなります。



## ～6月保健行事予定～

4日(水) 歯科検診(全学年)

14日(土) 心臓検診2次(対象者のみ)

18日(水) 1年聴力検査

19日(木) 耳鼻科検診(全学年)

27日(金) 3年聴力検査

丁寧に歯みがきをしておきましょう。



## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です

