



# 保健だより6月号

大阪府立桃谷高等学校

通信制〈日・夜間部〉

保健室 水流・清水



スクーリングが始まって1か月が経ちましたね！

みなさん、学校生活にはもう慣れてきましたか？

先月は全国各地で最高気温が30度を超える真夏日の日もあり、とても暑い日が続きました。

そろそろ梅雨の季節もやってきます。これからが夏本番です。しっかりと暑さ対策をしていきましょう！



熱中症が起こるのは夏本番になってから…とっていませんか？熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません！熱中症の発生しやすい時期は「真夏」と「梅雨どき」といわれています。

## 梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

6月後半～7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。

### こんな日・場所では要注意！

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 熱いものがそばにある



水分・塩分補給

すずしい服装

体調管理

日傘・帽子

熱中症  
予防

## ～健康診断のお知らせ～

エックス線検診(レントゲン間接撮影) 日時：12日(日)午後1時30分～4時30分

場所：1階エレベーターホール

※この日に受けられない人は、3日(金)と6日(月)の午後5時～6時で受けて下さい。

※また、3日(金)検尿二次、12日(日)心臓二次があります。



# スクーリング予定表

通信番号

氏名



	1	2	3
	4	5	6
3日(金)			
6日(月)			
10日(金)			
12日(日)			
13日(月)			
19日(日)			
20日(月)			
24日(金)			
26日(日)			
27日(月)			