

6月は気温や天気の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。なんとなくやる気が出ない、眠たい、疲れやすいと感じることはありませんか？ 知らないうちに疲れがたまっていることもあります。無理をしすぎず、自分のペースを大事にして過ごしてくださいね。



## 6月の予定

- 6月 5日(金) 中学宿泊研修前内科検診 ..... 中学全学年(希望者のみ)
- 6月11日(木) 尿検査二次 ..... 一次未提出の人、再検査が必要な人
- 6月25日(木) 歯科検診 ..... 全校生徒

## 熱中症シーズンが始まっています!

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期に熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは「湿度」。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなります。



### 熱中症の症状のサイン

軽度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>筋肉のこむら返り(痛み)</li> <li>大量の汗</li> </ul>	
中等度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛、吐き気</li> <li>全身のだるさ</li> <li>集中力、判断力の低下</li> </ul>	
重度	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がもうろうとしている</li> <li>まっすぐ歩けない</li> <li>体が熱い</li> </ul>	

これからの梅雨の時期、熱中症シーズンはもう始まっています!

日常生活の中でできることをしておきましょう。

### 予防のポイント

#### こまめな水分補給



のどが渇く前に、こまめに飲むこと! 1日 1.2~2.0Lが目安。

#### 塩分も忘れずに補給する



汗を多くかくときは、塩分も一緒に補給しよう。(スポーツドリンクや塩分タブレットなど)

#### 涼しい場所で休憩する



日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所へ。衣服をゆるめて風通しをよくすると◎

#### 規則正しい生活



睡眠・食事をしっかりと。体調管理が、最大の予防策です。

#### 暑さに慣れる



急に気温が上がるときは注意。少しずつ体を慣らしておこう。

# 今日のWBGT掲示板 チェックした？

「WBGT」とは熱中症の危険度を示す指標のこと。レベルによって気をつけたいポイントがあります。みなさんの健康と安全を守るための「目安」でもあるので、必ず確認し、毎日の体調管理に役立てましょう！

気温（目安）	WBGT	熱中症予防運動指針	ポイント
35℃以上	31℃以上	<b>運動は原則中止</b>	屋外での運動は中止し、涼しい場所に移動すること。のどが渇いていなくても水分補給をする。
31℃以上	28℃以上	<b>嚴重警戒</b>	激しい運動や持久走は中止すること。積極的に水分補給、休息をとること。
28℃以上	25℃以上	<b>警戒</b>	熱中症の危険性が増してきます。30分おきに休息をとり、積極的に水分補給をする。
24℃以上	21℃以上	<b>注意</b>	運動の合間に、積極的に水分補給をする。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b>	必要に応じて、水分補給をする。

保健室の入り口と、下足場に掲示しているので確認しましょう！



## この時期、頭痛警報です！ ⚠️

～その不調、天気の原因かもしれません～

気圧や天気の変化によって起こる頭痛や体調不良のことです。低気圧や台風、前線の接近などで自律神経のバランスが乱れ、頭痛が起こることがあります。

### 主な症状

- ズキンズキンと脈打つような痛み
- 頭が重い・締めつけられるような痛み
- 片側のこめかみや目の奥が痛い
- めまい・ふらつき
- 吐き気や嘔吐を伴うこともある
- 光や音に敏感になる
- 動くと悪化する

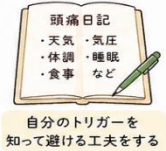


### 主なきっかけ（トリガー）

- 気圧の変化（低気圧・台風・前線など）
- 気温の変化（暑さ・寒さ）
- 湿度の変化（高湿度・乾燥）
- 天気の変化（雨・曇り・雷など）
- 強い風
- 睡眠不足・疲れ・ストレス
- ホルモンバランスの変化

### 対処法のポイント

- ✓ 静かな暗い場所で休む
- ✓ 冷やす（こめかみや首の後ろ）
- ✓ 水分をとる・軽く食べる
- ✓ 深呼吸・ストレッチ・リラックス
- ✓ 自分のトリガーを知って避ける工夫をする



### 市販薬について

市販薬が効くこともありますが、月に何度も起こる場合や、日常生活に支障が出る場合は、医療機関に相談しましょう。  
・痛みが軽いときは、早めに服用するのが効果的です。  
・薬を使うときは、用法・用量を守り、使いすぎに注意しましょう。



## 最近「謎の風邪」が増えています！

こんな症状はありませんか？

のどが痛い



せきが続く



体がだるい



微熱が続く



気温差や疲れ、睡眠不足などが重なると、体調を崩しやすくなります。

体調を崩さないために！

十分な睡眠をとる



朝ごはんを食べる



こまめに水分補給をする



疲れたら無理せず休む



！ 症状が長引く場合や発熱がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

