



2026年 6月

愛知産業大学三河高等学校

通信・単位制 保健室

梅雨の季節になりました。一年で一番雨が多い時期で、雨音を聞く機会が増えると思います。みなさんは雨音を意識したことがありますか？しとしとと揺らぐ雨音は、ときに心を落ち着かせてくれることもあります。心や体を休める時間を作り、スマホなどのデジタル機器から離れて雨音をじっくり聴いてみるのもいいですね。

## 知っていますか？梅雨型熱中症

「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。主な原因は、梅雨の特徴である「湿度」です。私たちの体は、かいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱を上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすくなります。これを「梅雨型熱中症」と呼びます。



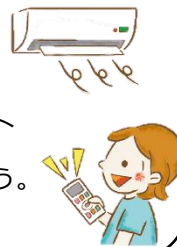
### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

温度だけではなく、湿度や暑さ指数（WBGT）を参考にしましょう。

※暑さ指数は、環境省のサイトで確認できます。



屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールしましょう。



のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を心がけましょう。



## 健康診断結果を配付しました

4月に実施した、健康診断の結果を配付しました。別紙で「結果のお知らせ」が同封されている人は、医療機関での再検査をおすすめします。受診後は「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

今回の健康診断で受診不要の判定を受けた人は、引き続きバランスの良い食事や適度な運動、睡眠時間などを意識して健康を維持しましょう。



受診のおすすめをもらったら

早期治療のチャンス



気になるところが見つかったら

生活を見直すチャンス



結果がバッチリだった人は

自分の良いところに気づけるチャンス

