



令和8年5月1日
武生第五中学校

新学期が始まって1か月が経ちました。この時期は疲れが出やすく、体調をくずしやすいです。5月末には修学旅行や校外学習があります。楽しく元気に行事に参加できるように、心と体の調子を整えていきましょう。

暑さに慣れて熱中症を予防しよう! 「暑熱順化のポイント」

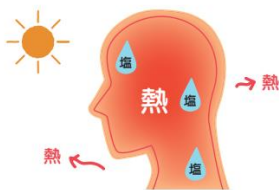
5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。

暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(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



- ・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

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・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

熱中症になりにくい状態

参考：日本気象協会

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

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 頻度目安 週5回	ジョギング 運動目安 15分
--------------------------------------	----------------------

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)

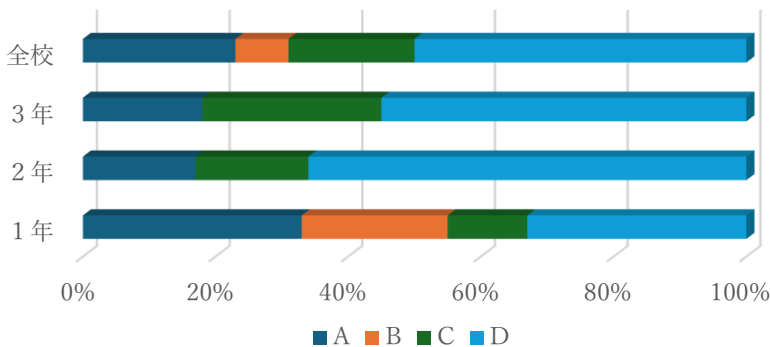
頻度目安 2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体調・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。

●視力検査の結果 4/15(水)実施

R8 視力検査(裸眼)

※左右のうち視力が低い方の目を基準にしています



視力検査(裸眼)の結果をまとめました。裸眼視力がB以下の生徒には受診報告書を渡しています。メガネやコンタクトが必要になった人、度数があていない人は早めに眼科受診をし、受診結果用紙を学校に提出しましょう。

