



茨城県立日立工業高等学校 定時制

みなさんこんにちは。6月は、定通大会に前期中間考査と忙しい月となりましたね。これから本格的に夏になります。夏の暑さに負けないように、水分補給を忘れずにしていきましょう！

健康面談を実施します

定時制では、毎年生徒全員が養護助教諭と健康診断の結果を基に現在の健康状態や日々の生活などについてお話する機会を設けています。

もちろん友人関係のことなど相談事もOKです！気軽に話をしましょう。



健康面談実施予定表		
学年	日時	持ち物
1年次	7月	筆記用具
2年次	9月	
3・4年次	10月	

定期健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断が無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。生徒のみなさんは配付された結果をみて、必要な場合には受診をするようにしてください。

熱中症に気をつけましょう

「まさか！」に注意

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動をしても体温が上がりすぎないのは、汗のおかげです。

汗って、1日にどれくらい出るの？

普段じっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給することが大切です。

水分が少ないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。そのため出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめに拭き取れば汗はくさくないのです。

