

健やか駒女 だより

No.3



令和7年6月2日(月)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

雨の日やじめじめした日が増え、寒暖差の激しい季節になりました。この季節は、天候などにより体調を崩しやすい時期でもあります。また、食中毒や熱中症にも注意が必要です。より一層日々の体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう！

トピック1 体育祭、こんなことに気を付けよう！



6月7日(土)は体育祭です！皆さんが頑張って練習してきたことの成果を思う存分に発揮してください！

体育祭を全力で乗り切るために、皆さんに気を付けてほしいことがあります。ぜひ、これらのことを意識して、最初から最後まで「楽しかった！」と思えるような体育祭を作り上げていきましょう！

～準備編～



手足の爪を切る

毎年爪のトラブルが起こりがち！
自分も、周りの人もけがをさせて
しまうかもしれないので、
必ず切りそろえてください。



しっかり食事をとる

体を動かすためのエネルギーを
作り出すために、しっかりご飯を
食べましょう。
当日の朝ごはんも忘れずに！



しっかり寝る

1日中外に出ていると、からだを
動かしていなくても体力を使いま
す！十分な睡眠時間を取って
当日を迎えましょう。

～当日編～



日焼け・日よけ対策

過度に日焼けをすると蕁麻疹や
かぶれなどを起こすことがありま
す。日焼け止めなどで対策しま
しょう。熱中症予防に帽子があ
ると Good!



多めに水分を持参

水分不足は熱中症の大きな原
因です。学校の自販機は売り切
れる可能性が高いので、自宅か
ら多くの水分を持ってきましょう。



準備体操は念入りに

初めに行う準備体操、手を抜かず
に、必ずしっかり行いましょう。大き
なけがを防ぐ大切な第一歩です。

トピック2 6月は歯と口の健康習慣です！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。4月に行われた健康診断の結果で「むし歯」や「要注意の歯」があるとされた人は、この機会に歯科医院を受診しましょう！



1本1本
丁寧に磨こう



甘いものを食べ
過ぎないように



よく噛んで
食べよう



歯科医院で
定期検診を受けるのも
GOOD!

トピック3

これから暑い季節

「暑熱順化」ってなんだろう??

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。



日常生活で暑さに慣れていこう!



ウォーキングや軽いランニングをして汗をかこう



筋トレやストレッチをし適度に汗をかき運動をしよう



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかろう



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給をしよう

特に熱中症になりやすい時期は??

5, 6月の暑さに慣れていないとき

最高気温が高い時は特に注意が必要です。水分補給や休憩をしっかりとしよう!

梅雨の晴れ間

梅雨の晴れ間は気温や湿度が高くなります。注意しよう!

梅雨の明け

晴れて気温が高い日が続くこともあり救急搬送が増加します。体を暑さに慣らしておきましょう。

お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまいます。帰省や移動で疲れがある場合には熱中症になりやすくなります。

トピック4



東京都は熱中症予防・対策

としてこんなことをやっています!

給水スポットがあるって知っている?

★東京都内は給水スポットが約900か所ある!
「Tokyowater Drinking Station」といいます。

高品質な東京都の水を実感!
環境配慮としてマイボトルの利用ができます!



飲み口型水飲栓



ボトルディスペンサ型水飲栓

クーリングシェルター

クールシェアスポットがあるって知っている?



クーリングシェルターとは?

特別警戒アラート発表に備えて熱中症予防を目的として提供される休憩場所とされ、空調設備を備えています。

クールシェアスポットとは?

一般的に省エネを目的として、冷房環境を共有するための場所でこれまで涼みどころとしても提供されてきた、屋外を含む施設のことを指します。

今年の夏も暑いと言われております。こまめな水分補給や塩分補給はもちろん、外出時にはこのような給水スポットやクールシェアスポットがあることを知っておくといいと思います! 早めに熱中症予防・対策しっかりしていこう!