



# 藤北保健だより

令和7年6月号

蒸し暑い時期となり、熱中症が心配される日が続いています。「暑熱順化」という言葉を知っていますか？体が暑さに慣れることを言いますが、暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れていきます。今のうちに暑さに強くなる体づくりをしておきましょう。そのためには、毎日の規則正しい生活が大切となります。食事・睡眠・運動について自分の生活を振り返り、できていないことは改善しましょう。

## 6月に行った保健行事を紹介します！

### 保健講座「高校生のための肝臓病教室」

浜松医科大学肝臓内科の先生をお招きし、薬物や外傷に伴う肝炎ウイルス感染の危険性から肝臓がんについてお話していただきました。動画の中では、健康診断を受けることの大切さについて学びました。保健委員長の感想の中で、「今日の講座で学んだことは、家に帰って家族にも話したい。」とありました。皆さんは家族に伝えましたか？健康診断や検査は、つい後回しになってしまいがちですが、自分の体は家族の大事な体でもあることを忘れず生活していきましょう。



### 熱中症予防講座

大塚製薬の方を講師にお招きし、熱中症予防講座を実施しました。各部活の代表者、保健委員が講座に参加し、熱中症の正しい知識や、緊急時における適切な応急処置等について学びました。水分＋塩分補給をすること、規則正しい食生活が大事であることを改めて学ぶことができました。学んだことは、部活動や日々の学校生活にぜひ活かし、暑い夏を健康に乗り切っていきたいですね。

