

保健だより 5月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和7年5月21日

定時制の生活に慣れましたか？ 起床時間には、早起きタイプ、ギリギリタイプ、毎日バラバラタイプなどがあると思います。登校までに、ゆとりを持って起きることが理想です。ギリギリまで寝ていると、時間に追われて、自転車で登校する場合などは交通事故に遭ってしまうことも考えられ、とても危険です。毎日起床時間が違う場合は、知らず知らずの間に、体に負担がかかってしまいます（通称チリツモ）。

健康的で持続可能な自分の生活スタイルを、早く見付けられるといいですね。

熱中症予防の準備

夏はまだ先、と思っている人が多いと思います。本格的な夏はひと月くらい先ですが、日中の気温が上がり、暑さに慣れていないこの時期から、熱中症予防を考えましょう。

湿度が高く、発汗による体温調節ができなくなるときに、熱中症に罹りやすくなります。

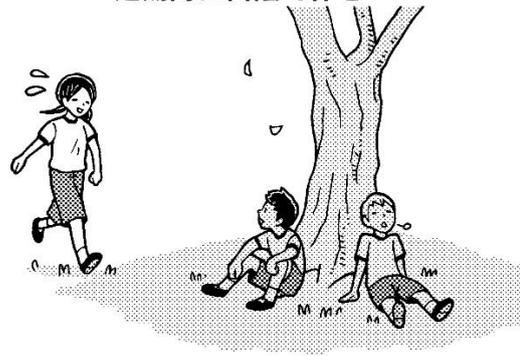
水分補給は水や麦茶、スポーツドリンクを摂取しましょう。水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ水分を摂ることが、熱中症対策のコツです。食事をしっかりとることは、塩分の補給にもなります。食事は健康の基本です。

熱中症を防ぐために

こまめな水分補給



定期的に日陰で休む



3食をしっかりとる



十分な睡眠



