

### 健康だより



## 今日から実践できる 熱中症予防



熱中症の予防は、脱水と体温上昇を抑えることが基本です。

5月は体が暑さに慣れていないため、気温がそれほど高くなくても熱中症のリスクが高い時期です。

子どもは大人よりも体温調節機能が未発達で地面からの照り返しの影響も受けやすいため入念な対策が必要です。

こまめな水分と塩分の補給をして、気温差に対応できるように着脱可能な上着と風通しの良い肌着を着用しましょう。

### 5月のほけん目標

## あつさ・さむさにまけない からだをつくろう！



- 1 暑いと感じたら我慢しない
- 2 寒い時は1枚プラス
- 3 自分で触って確認する

### 「高血圧の日」って何？

「高血圧の日」は、日本だけでなく世界中で「高血圧という病気について正しく知ってもらう日」として毎年5月17日に定められています。高血圧は自覚症状がないまま脳卒中や心臓病を引き起こすことがある病気です。「自分の血圧の数値を知る」事を広く呼びかけるのが目的です。

### 特定健診って大切なもの？

春に届く受診券。「忙しいから」「大丈夫だから」「痛くないから」と後回しにしているいませんか？もし結果に「再検査」があっても怖がる必要はありません。早めに対策をすればお薬を使わずに食事や運動だけで改善できる場合もあります。「一年に一度の招待状」です。自分の体と向き合しましょう。