

# 5月

# 板橋保健室予定表

日	月	火	水	木	金	土
					5月1日	5月2日
<p>予告なく変更・休診になる場合があります。ご了承ください。            保健室開室時間 平日:9時~17時 土曜:9時~12時</p>						9:10~11:10 内科(女性医師) 休室 <small>(憲法記念日)</small>
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日
休室	休室 <small>(みどりの日)</small>	休室 <small>(こどもの日)</small>	休室 <small>(振替休日)</small>	9:10~11:10 内科 14:00~16:00 メンタルヘルス(女性医師)	9:10~11:10 内科(女性医師)	休診
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
休室	13:00~15:00 内科(女性医師)	14:00~16:00 メンタルヘルス	9:20~11:20 内科	9:10~11:10 内科 14:00~16:00 メンタルヘルス(女性医師)	9:10~11:10 内科(女性医師) 14:30~16:30 メンタルヘルス	休診
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
休室	13:00~15:00 内科(女性医師)	9:10~11:10 婦人科(女性医師)	12:30~14:30 Dr.福島	9:10~11:10 内科 14:00~16:00 メンタルヘルス(女性医師)	9:10~11:10 内科(女性医師) 13:00~15:00 メンタルヘルス	休診
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
休室	13:00~15:00 内科(女性医師)	9:10~11:10 婦人科(女性医師)	9:20~11:20 内科 12:30~14:30 Dr.福島	9:10~11:10 内科 14:00~16:00 メンタルヘルス(女性医師)	休診	休診

### 【熱中症対策 : 暑熱順化】

暑熱順化(しょねつじゅんか)とは、体が暑さに慣れ、効率的に汗をかいて体温上昇を防ぐ「暑さに強い体」になることです。本格的な夏を迎える前(4~5月頃)から約2週間~1ヶ月かけて、運動や入浴で意識的に汗をかくことで、熱中症リスクを下げることができます。