

笑顔 保健だより

矢掛中学校 保健室 令和7年5月

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることがあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心と体のことを考えてみましょう。



保健目標

- ・ 疾病異常の早期発見と 早期治療に努めよう！
- ・ けがの防止に 努めよう！



もしかして… 5月病!?

こんな症状は ありませんか？



- ・ 寝つきが悪い
- ・ やる気が出ない
- ・ 食欲がない
- ・ 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぜ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう



ひとりで ゆっくりする 時間を作る

スマホを置いて 散歩する

一緒にいて たのしい人と おしゃべり

好きな映画や ドラマを観る

好きな本を もう一度読む

時間をかけて ストレッチ

睡眠時間を おお 多めにとる

ゆっくりと 深呼吸をする

etc...



健康診断が まだまだ続きます

保健調査票等のご提出、ありがとうございました。6月まで健康診断が行われます。年に1度の体のチェックです。学校生活が健康に過ごせるよう、何か病気が隠れていないか、それぞれの検査を確実に受けられるようにしましょう。

なお、検診のお知らせは、

○歯科検診は、異常がない人を含め、全員へ配布します。

○歯科検診以外の検診で所見がある場合は、個別にお知らせの文書を配布します。

今回も身長・体重など健康診断すべての結果一覧は、7月の保護者懇談時にお渡しします。



夏が今からできる！
夏が始まる前に！

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていないと、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりやすくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

!2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

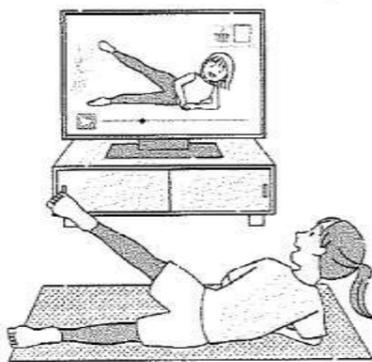
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ② 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



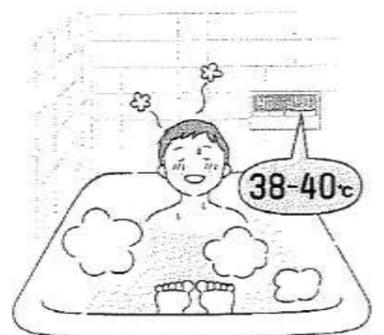
③ 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



④ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !