

# ほけんだより 5月



生徒保健委員

2年A組  
竹野、守屋

## 今月の保健目標：健康な学校生活

みなさん、新学期が始まって1カ月程度が過ぎました。この時期は新しい環境にも慣れてきて、緊張が解け一気に疲れが出る人が多いです。急激に暑くなるなど気温差も大きく変わり、体調も崩しやすくなります。心と体のどちらも元気でいられるように、疲れたなと感じたら早めに休むようにしましょう。

## ～生活リズムを整えよう～

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。  
連休で生活リズムが崩れてしまった人は、以下の3つを実行してみましょう！



### ・早寝・ ・早起き・

早起きして日中、体を動かせば、ぐっすり眠ることができます。また、朝日を浴びると、体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### ・朝ごはん・

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給しやすくなります。また、脳が目覚め、腸などが活発に動きます。

### ・排便・

朝ごはんを食べると、腸が刺激され、排便が促されます。出なくてもトイレに座る時間を作りましょう。

もしかして…**五月病！？**

こんな症状はありませんか？  
複数個当てはまるようだったら五月病かも…

- 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

そんな時は



自分のできる  
**おすすめのリフレッシュ方法!!**

- ☆体を動かす
- ☆今の気持ちを紙に書いてみる
- ☆音楽を聞いたり歌ったりする
- ☆腹式呼吸を繰り返す

頑張りすぎず自分のペースで





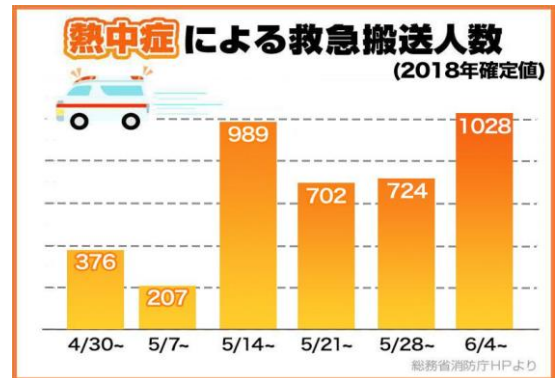
〈養護教諭より〉

## ～熱中症に注意しましょう～

5月に入り、温かい日も増え、夏に近づいていますね。保健室でも熱中症のような症状を訴え、来室する生徒が増加傾向にあります。一度熱中症になってしまうと、その後もなりやすくなってしまいますので、気をつけましょう。

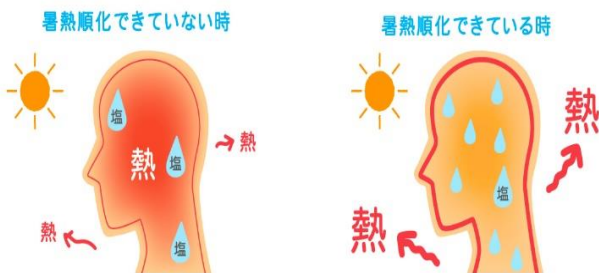
### ☆なぜ5月から熱中症に注意するの？

「すごい気温が高いわけでもないのに、なんで熱中症に気を付けないといけないの？これくらいなら全然平気だよ！」と思った人が多いかと思います。しかし、右の2018年消防庁のグラフのように5月中旬から一気に熱中症による救急搬送者の数が増えます。まだ体が暑さに慣れていないことが原因の一つであると考えられています。



引用：総務省消防庁(2018)

### 暑熱順化による体の変化



引用：日本気象協会

### ☆暑熱順化とは？

さて、みなさんは「暑熱順化」という言葉を耳にしたことがありますか。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることを意味します。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。すると、発汗量が増え、体の表面から熱を逃がしやすくなり、熱中症を防ぐことができます。



### ☆暑熱順化を促すためにできることは？

- ・ウォーキングやジョギング、サイクリングなど有酸素運動を30分程度行う。
- ・湯船に浸かる(40℃のお湯に15分程度浸かるのがおすすめ！)
- ・運動時は、通気性の良いゆったりとした服装で発汗促進。

○熱中症予防のためには、規則正しい生活、水分・塩分補給、気温のチェックなども行い、自分の体調を自己管理してくださいね。

## 必ず提出

4月23、24日の尿検査提出日に、尿を提出できなかった生徒は・・・

①5月13日(月)

②5月29日(水) ←最終日！！

に尿検体の回収がありますので、どちらかで(13日出すことをお勧めします)提出してください。

この二日間で提出できなかった場合、回収業者まで提出しに行ってもらいます。

また、二次検査該当生徒もこの二日間で提出をお願いします。