



ほけんだより 5月

R7 くにもとちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ 保健室

あたらしい環境で疲れた体と心を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう。



5月1日(木) 内科検診 1・3・5年	5月21日(水) 眼科検診 全学年
5月8日(木) 耳鼻科検診 全学年	5月22日(木) 尿検査 一次未提出者
5月14日(水) 内科検診 2・3・4・6年 (3年2組はこちらに変更になりました)	5月30日(金) 尿検査 該当者
5月15日(木) 尿検査 全学年	

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

みなさんへおねがい



検診中は
しずかに
しましょう

学校医さんに
あいさつを
しましょう



結果は他の人とではなく、
前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結
果を比べたくなってしまうがち。でも成
長のペースには個人差があります。友だ
ちとの差を気にする必要はありません。
それよりも前回の自分の結果と比べま
しょう。身長は大きくなっているか、体
重は増えているか、視力は落ちていない
かなどを確認してください。あまり大き
くなっていないなら、食事を見直したり、
今より早く寝たりする。視力が悪くなっ
ていたら、ゲームの時間を減らすなど、
生活を見直すきっかけにしましょう。

お知らせ

保健室前の女子トイレに生理用品を設置しま
した。必要な人は使ってください。返却は不要
です。もし生理用品のことで困っていること
があれば保健室に相談してください。

夏が
始まる
前に！

いま
今からできる

暑熱順化

からだ あつ な
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ず、熱中症になりにくくなるのです。

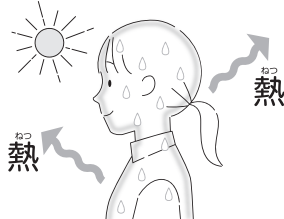


暑熱順化できていない時



- 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。



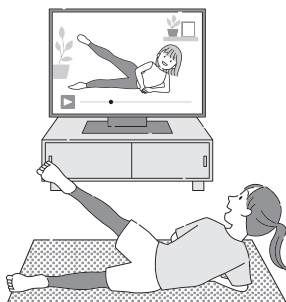
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ② 運動不足時はウォーキングから

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。



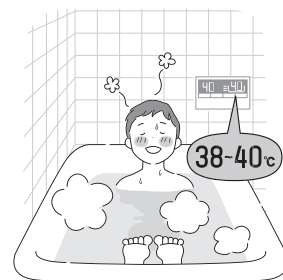
① 家で楽しめる筋トレを

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。



② ゆったり湯船につかろう

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