

保健だより

十日町市立中里中学校

令和7年5月20日

No.2 保健室

暑くなったり、涼しくなったり、天候はコロコロ変わります。そのため、その急激な変化に体が対応できず、体調不良を訴える人が多く見られます。また、新年度になり、頑張っていた人たちが疲れを感じ始める時期です。

『自分の心と体』と会話しながら（どんな様子か確認し）生活を振り返って、改善したり、誰かに相談したりして、解決する方法を考えて実践してみましょう。

熱中症対策を始めよう！！



今年も暑い暑い夏になるそうです。熱中症対策として今注目されているのが『暑熱順化』です。様々なところで紹介されています。参考にして、今年の夏を乗り越えましょう。

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

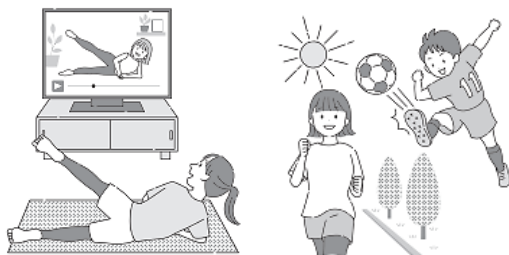
暑熱順化できている時



- 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

汗をかける体づくり（熱中症になりにくい体づくり）

軽い運動から始めよう



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。



運動で筋肉量も増やそう・・・

筋肉には『水分』が蓄えられています。そのため、筋肉量が少ない人ほど熱中症にかかりやすいことがわかっています。

これらを簡単にとることができるのが『牛乳』です。



汗の材料も増やそう・・・

汗の材料である血液を今から増やしましょう。

水分・たんぱく質を多く含む『牛乳』がおすすめです。特に運動後に飲むのが効果的だそうです。

今後の保健関係の予定は・・・

6/23（月）～ 睡眠チェックチャレンジウィーク

日 時	検査・測定項目	健診医師等	備 考
5/21（水）2、3年 22（木）1年 14:00～	内科健診	上村診療所 上村 斉先生	・体操着着用
6/9（月）全校 9:00～	歯科健診	ひまわり歯科 日笠理絵先生	・朝の歯みがき

* 6月中に色覚検査（1年生希望者）を行います。

ごがつびょう
5月病!? と思ったら…

- ☐ 学校を休みたい…
- ☐ つまらない…
- ☐ ゆううつだ…
- ☐ 疲れる…
- ☐ だけど眠れない…
- ☐ まわりの人が
まぶしく見える…

ひと休みして、



心の充電を。

心のお手入れ

していますか？



食べる・・・「疲れたから甘いものを食べたくなる」けれど、糖분을摂りすぎると、体がだるくなり疲労感が増加。

バランスよく何でも食べることが重要！！

寝る・・・「寝る子は育つ」、そして心の安定のためにも大切。

温める・・・「冷えは万病のもと」と言われている通り、からだを冷やすと免疫力が低下してしまう。湯船につかる。温かいものを飲むのもお勧め。運動もいいよ。

話す・・・疲れているのはなぜ？心のもやもやは何？
誰かに話してみよう。

リラックスできることをする・・・あなたのリラックス
方法は？

健康診断の結果を配付します

視力の結果を保健連絡用封筒に入れて配付しました。（その封筒は繰り返し使用しますので、翌日返却をお願いします。ご協力をお願いします。）

また結果は、医療機関への受診をお勧めする場合のみ配付する場合があります。健康診断の結果は、準備ができたものから順次お渡しします。

健康診断を通して、日頃の生活を振り返る機会にしましょう。また、医療機関の受診・精密検査が必要な場合は、できるだけ早めに検査をお願いします。

後まわしに
しないでほしい…

受診のおすすめ



相談室の予定【5・6月】

☆瀧澤スクールカウンセラー 5月23日（金）・5月30日（金）・6月13日（金）・6月27日（金）

☆島田相談員 5月27日（火）・6月10日（火）・6月24日（火）・6月26日（木）

*生徒だけでなく、保護者も相談できます。希望される方は、担当（春日）までご連絡願います。