

保健だより 5月



令和7年5月2日
和歌山市立明和中学校

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていない上に、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。



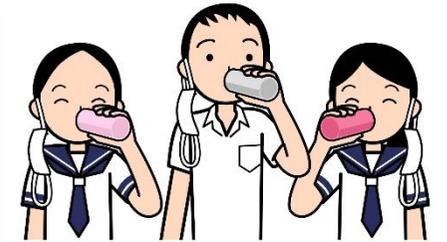
(HPへ)

健康診断のスケジュール

実施日	項目	対象	注意事項
5月8日(木)	内科健診	3年1, 2, 3組	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月9日(金)	内科健診	3年4組2年1, 2組	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月12日(月)	内科健診	2年3, 4組 1年1組	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
5月13日(火)	耳鼻科健診	1年1, 2組	耳そうじをしてくる
5月13日(火)	尿検査	全学年	朝学活で回収
5月14日(水)	尿検査予備日	忘れた人	朝学活で回収
5月27日(火)	尿二次検査	必要な人	朝学活で回収
5月28日(水)	尿二次検査 予備日		朝学活で回収 忘れたら学校で採尿する場合があります
5月29日(木)	内科健診	1年2, 3, 4組	体操服登校(冬の体操服の下に夏の体操服を着ておく)
6月3日(火)	耳鼻科健診	1年3, 4組	耳そうじをしてくる

夏が始まる前に！
今からできる！

暑熱順化のススメ



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	暑熱順化できている時
<ul style="list-style-type: none"> ● 汗をうまくかけない ● 血管から熱を逃がしにくい <p>熱中症になりやすい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 汗をかきやすい ● 血管から熱を逃がしやすい <p>熱中症になりにくい</p>

!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。

② 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 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。

② 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。

③ 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。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

<p>↑</p> <h4>比べるのをやめてみる</h4> <p>人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。</p>	<p>↑</p> <h4>他人は変わらない</h4> <p>他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。</p>	<p>↑</p> <h4>グレーでもOK</h4> <p>完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。</p>
---	---	---

裏もみてね

7つのちがいをさがそう



答え・・・左はどのボートの位置／中央奥のビルの高さ／右はどの階段の男性の向き／手前左の女子の目／手前中央の女子のスカートの長さ／手前中央の男子のシャツのポケット／右手前の男子のボウタイバックのクロスストラップ