

ほけんだより

体育祭も終わり、気づけば5月も後半戦に入ろうとしています。新年度が始まり、あっという間の1ヶ月半だったのではないのでしょうか？朝晩や天候の寒暖差もある時期、疲れがどっと出てくる頃でもあります。「なんだかやる気が出ない」「小さなことでイライラする」もしそんな自分に気づいたら、それは心が送っている「少し休んで」という大切なサインかもしれません。

「あ、私、今疲れてるな」そう気づいてあげるだけでも、心は少しだけ軽くなります。自分をいたわる時間を意識的に作ってみるといいですね。相談したくなったときは、いつでも保健室へ来てください◎



友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんなサインは要チェック
- ☒ 一緒にいると疲れる
 - ☒ 誘いを断るのがこわい
 - ☒ 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



5月・6月も健康診断が続きます。

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。

すでに受診報告を提出してくださっているご家庭も多くあります。ご協力ありがとうございます。

子どもたちがよりよく学校生活が送れるように引き続きよろしく願いいたします。

夏が始まる前に！ 今からできる！

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ると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

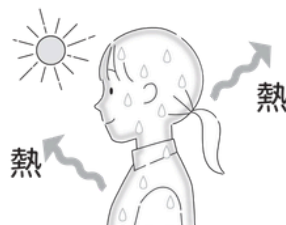


暑熱順化できていない時



- 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 & 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。



! 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 !

私たちの体は、生きていくためにエネルギーをムダ使いしないよう、常に効率よく動こうとしています。暑いときは「汗をかきやすくして体温を下げなきゃ!」と、フル稼働で暑さ対策モード（暑熱順化）になり、涼しいときは「あ、もう暑くないんだ。じゃあ、汗をかくためのエネルギーがもったいないから、この機能は休ませよう」と、すぐにスイッチを切ってしまいます。このオフへの切り替えが意外と早くて、数日涼しいところにいるだけで、せっかく鍛えた「暑さに強い体」を忘れてしまうみたいです。常に汗をかく活動が続けていきましょうね!

