

ほけんがより

5月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和8年5月1日(金)

新年度が始まり 1 ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか? 新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎてる人も見かけます。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。そして、明日から始まるGWで心と体のエネルギーを補給しておきましょう。

5月の予定

—おねがい—

5/22(金)は検尿の提出日となっています。毎年、提出を忘れる生徒が非常に多いです。必ず提出できるよう、ご協力をお願いいたします。

※生理日と重なってしまう場合は第3回の提出日(6/15)をお願いいたします。

月日	項目	学年	連絡事項
5/11(月)	内科検診	1年	前日の入浴で身体を清潔にしておく
5/14(木)	耳鼻科検診	1年・2年前半クラス	耳掃除をしておく
5/22(金)	尿検査①	全学年	提出用袋に <u>学年・組・番号・採取日</u> を記入し、必ずのりづけで封をする!!
5/25(月)	尿検査②	忘れた人	忘れずに持ってくる
5/28(木)	歯科検診	3年	しっかり歯磨きをしておく

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。

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
<p>● 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</p>	<p>● 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</p>

！ 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 ！

！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
& 運動不足時はウォーキングから
→徐々に強度を上げ、激しい運動は控える。
- 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◎
- ③ ゆったり湯船につかる
→ぬるめのお湯に15~20分ほどつかると、じんわり汗をかいて夜も眠りやすくなります。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう