



伊勢崎市立あすま中学校 保健室
令和7年4月30日(水)

だんだんと暑いと感じる日が増えてきました。最高気温が30℃と季節外れの暑さになる日もありましたね。まだ体も暑さに慣れていないうえ、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。生活リズムを整えたり、こまめな水分補給や休憩を積極的に取ったりと、自分でもしっかりと対策し、5月も元気に過ごしましょう。

5月の予定

健康診断 まだまだ 続きます

月日	項目	学年	連絡事項
5/1(木)	尿検査	全校	・朝忘れずに尿をとる。 ・別紙「尿検査のお知らせ」を参照
5/2(金)	尿検査(予備)	該当者	・忘れずに持ってくる。
5/8(木)	耳鼻科検診	1年 3年1~4組	・耳あかを取っておく。 ・2年生と3年生後半クラスは6/12の予定です。
5/19(月)	内科検診	3年	・前日は入浴し、体と下着を清潔にする。
5/21(水)	眼科検診	全校	・眼鏡は直前に外す。 ・コンタクトレンズは着けたまま。
5/29(木)	歯科検診	1年	・歯みがきを忘れずにする。

+ 早めの受診を +

治療証明書の提出を
お願いします

検診後、受診が必要な人へ「受診のおすすめ」を配付します。
「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院でみてもらうようにしましょう。

※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。

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。
腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にはないはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



新年度が始まってから1ヶ月。
新しい環境に慣れてきた反面、疲れがたまってきている人も多いか
と思います。ゴールデンウィークで
少し息抜きをし、リフレッシュでき
るといいですね。自分に合ったスト
レス解消法を見つけてみましょう。



しょうねつじゅんか 今からできる暑熱順化のススメ ～体を暑さに慣らそう～

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です。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。

暑熱順化 3つのコツ

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

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ゆったい湯船につかりよう

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分ほどつかると、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月も熱中症の危険あり！暑熱順化ではこまめな水分補給を

