

# ほけんだより 5月

2023年5月1日  
ほけんだより 5月号  
北島中学校保健室

新年度がスタートし、1か月が過ぎようとしています。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたのではないのでしょうか。でも、ふと気づくと「何か体が重たいな」「ちょっと体がだるい感じ」「最近、少し気分が落ち込み気味かな…」、そんなことはないでしょうか？

5月6日は立夏です。暦の上ではすでに夏ですが、天候により気温が上下しやすく、また、朝夕の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい気候でもあります。新しい環境にも慣れつつホッとすると同時に、体も心も疲れが出やすいのです。急な体調不良や発熱などで、保健室への来室や欠席者が増えています。

みなさんには、毎日「健康観察表」に健康状態を記入してもらっています。体温は、一般的に36.5~37.0℃くらいを指しますが、当然、人によって違います。平熱=「いつもの状態」を知っておくことで、普段よりも1℃以上高くなると「体に何か起こっている」と予測できます。体温は、簡単に健康状態がわかる大事なバロメーターです。規則正しい生活を心がけて、丈夫な体づくりをするのはもちろんのこと、平熱を活用して健康生活をセルフコントロールする力も育てていってください。

## こころもからだもリラクゼーション

突然ですが、「心」はどこにあると思いますか？ 頭でしょうか？ ハート (heart) とされるように、心臓の辺りでしょうか？ それとも、他のどこかの位置？ また、心と体はつながっていると思いますか？

仏教には、「心身一如 (しんしんいちにょ)」という考えがあります。これは、身体と精神は一体、一つのものの両面という考え方です。つまり、昔から人々は「心と体は一体である」という由縁 (ゆえん) のもとに、生活をしてきました。

そんな、自分自身を見つめたり感じたりする体験を、この1年を通してみなさんといっしょにできたらいいなと思っています。身体に備わっている「感覚」「働き」を、しっかりと活かしていきましょう。

## 10秒呼吸法

始業式の後の保健の講話で、2・3年生のみなさんには「深呼吸」をいっしょにしてもらいました。深呼吸は、リラクゼーションの基本動作です。大きく深く息を吸うためには、まずはしっかりと息をはくことが大切！ 気持ちがつんた時、緊張した時、気持ちを切りかえる場面など、試してみてください。

1 目を閉じて 口から思い切り 息をはき出す	2 1・2・3の 三秒間で 鼻から息を吸う	3 4で一瞬間 息を止める	4 5・6・7・8 9・10秒で口から 息をはき切る
---------------------------------	--------------------------------	---------------------	-------------------------------------



## まだまだ続きます!! 定期健康診断



月 日	項 目	対 象
5月17日 (水)	第2回尿検査	再検査者・未提出者
23日 (火)	心電図検査 (北島南小へ引率受検)	1・2年生未検査者
26日 (金)	内科健診	3年生
30日 (火)	耳鼻咽喉科健診	1年生A・B・C組
31日 (水)	内科健診	1年生
6月 1日 (木)	予備日第3回尿検査	再検査者・未提出者
	内科健診	2年生
2日 (金)	耳鼻咽喉科健診	1年生D・E・F組
7日 (水)	歯科健診	1年生
14日 (水)	歯科健診	2・3年生
22日 (木)	眼科健診	1年生



## 北中祭がやってくる! 熱中症を予防しよう!!



5月19日 (金) に、北中祭 (体育の部) が開催されます。今年の体育祭では、コロナ禍で制限されていた形態や競技などが復活しつつあり、競技する人も応援する人も熱が入ることでしょう。ゴールデンウィーク明けからは、学年練習も始まります。そこで、気をつけなければならないのが熱中症です。気温も上がっていく時期で、興奮してがんばりすぎると、無理をしがちになります。

みんなで楽しみ合える北中祭にするために、みんなで健康な生活管理を心がけましょう。



熱中症対策にはこれ! ぜひチェックしてみてね!!

### 熱中症を引き起こす条件

環境 (気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった)

からだ (労働や運動、寝不足などの体調不良、げりなどでの脱水状態、肥満や持病・高齢者など)

行動 (激しい運動や慣れない運動、屋外作業、水分補給できない)

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調節が自然と行われています。

- 汗をかか
- 皮膚からの熱発散
- 体温の調節

身体調整の  
バランス破たん

熱中症

熱中症予防の基本は  
規則正しい  
生活で丈夫な  
体づくり!!

熱中症予防のヒント:

- こまめに休憩
- 扇外では帽子
- 水分をこまめに摂取
- 日かげを利用する
- 涼しい服装