



5月 健康診断



9日(木)	1年生内科健診
10日(金)	2年生内科健診
13日(月)	心電図検査(対象:1年生、2・3年生希望者)
30日(木)	尿検査1回目(対象:全員)

令和6年5月1日発行 小松島中学校保健室

ゴールデンウィーク前半は楽しく過ごせましたか？新学期で疲れた心と身体を休めるのに良い期間だったのではないかと思います。生活リズムが崩れたなど感じる人は、早寝よりも早起きを意識して、起床後に太陽の光を浴びてみてくださいね。

朝夕が冷える日もまだありますが、段々と暑くなっていく時期です。これからの時期を元気に過ごすためのポイントである「暑熱順化」について記事を載せていますので、参考にしてください。夏に向けて丈夫な身体を作っていきましょう！



新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

知っていますか？

暑熱順化

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がうまくいくと、体内の熱を外へ逃がしやすくなります。体に熱をためないということは、熱中症予防にとっても効果的です。

また、暑熱順化が完了するまでには数日～2週間ほどかかります。5月や6月でも25度以上の夏日になることがあるのを踏まえると、今のうちから取り組むことが望ましいですね。日々の体育や部活動、入浴で意識して汗をかき、暑さに備えた体づくりをしていきましょう。

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



暑くなるので、水筒を忘れず持ってきてください！

