

ほけんだより 5月

4月後半より急に気温が上がり、動くと汗ばむような日も出てきました。まだ暑さに慣れていないうえに、新学期の疲れも出てくる時期です。5月は大きな行事として運動会があります。水分補給をしながら熱中症には気をつけて、規則正しい生活で体調を整えるようにしましょう。

健康診断について

- ・5月 7日(水) 心電図検査(1年生)・・・体操服で実施します。ベルト、ヘアピンなどの金属着用はNGです。
- ・5月28日(水) 耳鼻科検診 (1年生全、2・3年生対象者のみ)・・・耳掃除をしておきましょう。髪が耳にかからないよう、結んでおくか、耳にかけましょう。



健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強や部活動ができるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。

自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどのような状態なのかを知って、健康でいるための手がかかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

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、汗をかくたり血管を広げて体内の熱を逃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、「暑さに体を順化させる(慣れさせる)」暑熱順化です。夏までに暑熱順化できていると、熱中症になりにくくなります。

2 week challenge !

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 運動不足の人はウォーキングから。徐々に運動強度をあげましょう。
- ② 室内での筋トレも軽く汗を流すには◎。
- ③ ゆったり湯船につかる。夜も眠りやすくなり、運動を続けるための体力作りにも。



生活リズムととのえチャレンジ

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった...という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

STEP1 理想的な1日のリズムを考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	時 分	帰ってきた後	勉強する時間	時間
	朝ごはんを食べる時間	時 分		お家でのスクリーンタイム	時間
	家を出る時間	時 分		寝る時間	時間
		時 分			時 分

ポイント
朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ポイント
起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！できなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



STEP2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。

