

# 保健だより 5月



夏が始まる前に!

## 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。



## 朝活



してみたい?

朝は、ギリギリまで寝ていたい? でも、思い切って早起したら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか?

## 早起き

で味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



## 「慣れてきた」ころに気をつけて

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスや学校生活にだんだん慣れてきたころだと思います。慣れてきた時こそ、普段の生活に気をつけて欲しいです。廊下を走ったり、階段でふざけていたりしませんか? また、夜更かししたり、朝ご飯を抜いたりしていませんか? ちょっとしたことから体調を崩したり、けがをしたりしやすくなります。気持ちを引きしめて行動するようにしてください。



## 健康診断の結果をお知らせ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合はお知らせを渡しています。早期発見、早期治療によって治療期間を短くすることができることもあります。毎日忙しいとは思いますが、お知らせを受け取ったら早めの受診をお願いします。なお、学校の健康診断はスクリーニング検査（疑いを見つけ出す）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。

## 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。

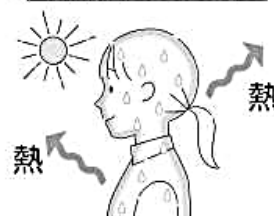


### 暑熱順化できていない時



- 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

### 暑熱順化できている時



- 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

!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。



### ② ゆったり湯船につかり

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分ほどつかり、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。



### ③ 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 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。



! 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 !