



ほげんだより 5月号

令和8年4月28日

大麻中学校

保健室

新学期が始まって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。暑い日も増えてきました。今月は運動会もあります。夏に向けても体調管理をしていきましょう。

裏面に、熱中症についてまとめています。よく見ておいてくださいね。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

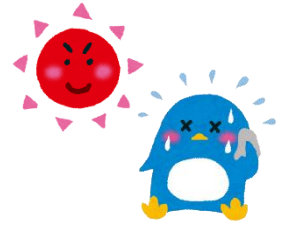


《健康診断 日程表》

日時	検査項目	対象
5月7日(木)	心電図	1年生
6月1日(月)	耳鼻科	1年生 2・3年生は 保健調査での有症状者
6月4日(木)	歯科	全学年
	内科	3年生、1-1
6月5日(金)	尿検査	全学年
6月8日(月)	眼科	全学年
6月19日(金)	尿検査	前回未提出の生徒
6月25日(木)	内科	2年生、1-2



熱中症に 気をつけましょう！



今週以降、一気に気温が上がり、暑くなるという予報です。運動会や総体などの大会も控えています。
みなさんに、お伝えしたいことをまとめました。

①こまめな水分補給を！

特に運動時にはその前後にもこまめに水分補給・休憩をとるようにしましょう。

体育のある日はもちろん、ない日も水筒を持ってくるようにしてください。(熱中症はすぐ暑い日にだけ起こるものではありません！)



汗をたくさんかきそうな時にはスポーツドリンクにするなど工夫しましょう。

④登下校前に体調を確認しよう

自転車で長い距離を登下校する人もいますね。

★登校前…いつもと違うときには保護者に報告・相談をしましょう。

★下校前…しんどいときや体に熱がこもっていると感じる際には先生に報告・相談をしましょう。



⑤暑さ指数 (WBGT) を

確認しよう



平日はもちろん、休みの日に運動するときや遊びに行くときなども、無理のない活動計画を立てましょう。



環境省サイトで見られます。

②自分の体調に気を配る

不調が感じられる場合にはすぐに先生に申し出ましょう。

★基本的な生活習慣を身につけましょう★

・朝ごはんを食べる (水分・塩分・エネルギーの補給)

・睡眠をしっかり取る

・ふだんから少しずつ運動する



③服装に気を配る

暑い日には通気性・透湿性の良い服装を選びましょう。

マスクの着用も、熱中症にならないよう注意して、適切に使用しましょう。



⑥声をかけ合おう

水分補給や休憩、体調管理について声をかけ合いましょう。

登下校中はとくに体調不良時の対応が難しいです。

一人きりになることはできるだけ避けましょう。



**体が暑さに慣れてない今、
特に気をつけて過ごしましょう!!!**