

# ほけんだより 5月

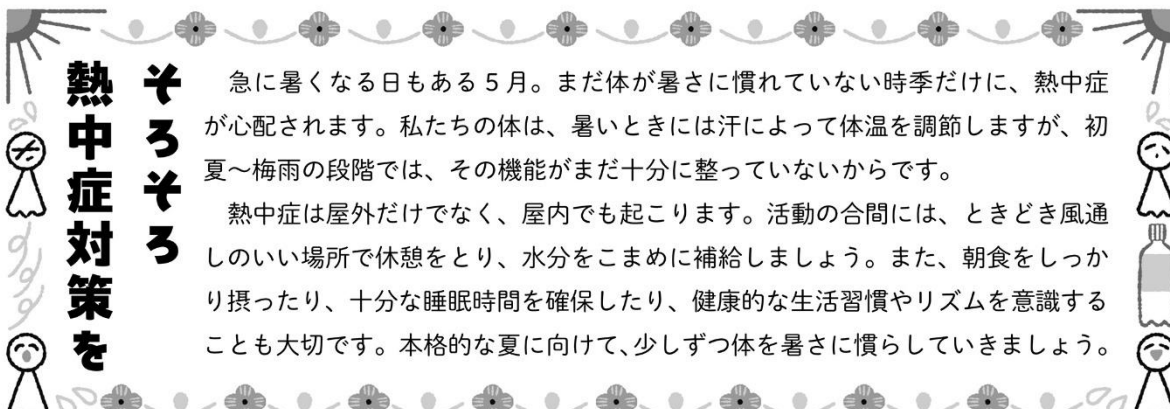
松茂中学校 保健室

毎年のことですが、4月はあっという間に過ぎていきますね。みなさんの体感はどうでしたか？さて、今月は体育祭があります。体調管理をしっかりして、本番に臨んでほしいと思います。水筒の持参も忘れずに！

## 暑くなる前に体を「夏モード」にしよう！

暑くなると体がだるく感じることはありませんか？それは、体がまだ暑さに慣れていないからです。急に気温が上がると体は暑さに順応しないため、体が暑さに慣れることが大事です。これを「暑熱順化」と言います。

人間の体は、練習することで「上手に汗をかき、体温を下げる仕組み」をパワーアップさせることができます。



**熱中症対策を** **そろそろ**

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

—Let's Try！ 暑熱順化！—

### ★じんわり汗をかく習慣をつけよう！

- ①お風呂は湯船につかる。40℃ぐらいのお湯に、じんわりと汗をかくまで入ろう。
- ②ウォーキングなど軽い運動をして、汗をかくスイッチをオンにしよう。
- ③エアコンに頼りすぎず、自然な暑さに慣れよう。



### ★でも・・・これだけは守ってね。

- ・こまめな水分補給を。汗をかく＝水分補給必須！
- ・無理をしない。体調が悪い日は、運動は控えましょう。
- ・「のどが渇く前に飲む！」熱中症予防の鉄則です。



本格的な夏が来る前にしっかり体を準備して、部活や行事を思いっきり楽しもう！

# よい睡眠をしっかりとるために

睡眠をとり、体の調子を整えよう！

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)

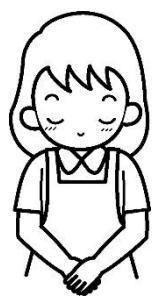
日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

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)

～保護者の皆様～

定期健康診断が始まりました。各健診結果は、症状のある生徒のみ結果のお知らせを渡しています。(歯科健診は、全員に結果をお知らせします。) 学校での健診はスクリーニングテストと呼ばれ、二次的な精密検査を受けるためのものです。学校の健診で「むし歯あり」の結果でも、病院(歯科)の診察で「治療の必要なし」という結果が出る場合があります。反対に、学校の健診で「異常なし」の結果でも、病院(歯科)の診察でむし歯が見つかる場合もあります。学校の健診は、スクリーニングテストですのでご理解くださいますようお願いいたします。



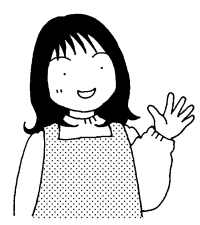
## ～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

このコーナーでは私が感じたことや、生徒のみなさんから聞きたいなと思った話を紹介していきます。ぜひ読んでくださいね。今月は「友だちづくり」についてのお話です。

新学期がスタートして1ヶ月経ちましたが、新しい環境に慣れましたか? この時期になると「友だちがほしいけど、どうしたらいいんだろう」「どうやって話しかけたらいいんだろう」とよく耳にします。みなさんの中にも同じような不安や悩みを持った人はいると思います。先日、ある子たちから「友だちづくりのテクニック」を聞いたので、みなさんにシェアしますね。

### <仲良くなるための3つのヒント>

- ・まずは自分から! : 待っているより、話しかける勇気が大事。
- ・自分を見せる! : 自分の好きなことを話すと、共通点が見つかりやすい。
- ・無理はしない! : 自分を偽ってまで合わせる必要はありません。



勇気がいることですが、まずは自分から声をかけるのが第一歩。特に初対面はお互いに不安なものですが、自分の話(部活や推しの話など)をすることで、相手は「この人はこんな人なんだ!」と安心できます。(心理学で「自己開示」といいます。)そして特に大切なのが無理をしないこと。相手に気に入られようとして、無理に話を合わせたり、自分を偽ったりしなくて大丈夫です。自分をすり減らして作った関係は、後で自分が苦しくなってしまうからです。

自分のペースを大切にしながら、周りとの距離を縮めていきませんか?