



令和7年 5月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは！ゴールデンウィークもあつという間に終わりましたね。健康診断も終わりに近づいていますが、みなさんは自分の健康に目を向けていますか？5月5日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりを意味しています。夜はまだ少し肌寒い日もあるため、暑さを感じにくいかもしれません。しかし、これから「熱中症」の季節がやってきます…。というより、もう始まっています！今から暑さ対策をして、熱中症にならずに夏を過ごしましょう！

5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

✿疲れが出てきていませんか？✿

新学期が始まって、早くも1ヶ月が経ちましたね。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないでしょか？この時期は、慣れと同時に、4月と5月の疲れも出てくる時期です。みなさんは日頃から家でも学校でもたくさんがんばっているので、休養も必要です。そんながんばるみなさんに、心と体の疲れを癒すためにできることをお伝えします。

？五月病とは？

期待や不安で緊張が続いているところに、GWの連休でその緊張が緩んだときに生じる、【身体がだるい】、【意欲がわかない】、【物事を悲観的に考えてしまう】といった心身の不調のことをいいます。しかし、『五月病』は医学用語でなく、医学的には「適応障害」などと言われます。



★体を動かす★
→体を動かすとスッキリ西山先生の体育でも学びましたね！



★好きな音楽を聴く★
→みんなは何の曲が好きですか？好きな音楽は気分が上がりますよ！



★人に相談する★
→自分の心の内を誰かに聞いてもらうとスッキリします！



★腹式呼吸をする★
→副交感神経が活発になるので、リラックス効果絶大です！



★のんびり過ごす★
→心と体のバランスを取り戻すにはすごく大切です。

☆熱中症予防のために、体を暑さに慣らそう☆

夏が始まる前に！

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ると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



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

12 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。

② 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。



① 運動時は強度を少しづつ上げる & 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。



③ ゆったり湯船につかろう

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分ほどかかると、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。



⚠ 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 ⚠

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、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。