



令和7年5月9日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病の予防と早期発見に努める
- ・生活リズムを整える

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境、新しい生活には慣れてきましたか？ゴールデンウィークでゆっくり休めた人もいれば、部活動の大事な試合などで忙しくしていた人もいます。新学期からの疲れが出てくる時期です。たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

ゴールデンウィークで生活リズムが崩れてしまった人は、まずは生活リズムを学校のリズムに戻しましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

5月	済 7日(水)	眼科検診 (1年4クラス 13:30~)	6月	26日(木)	内科検診 (2年生 13:30~)
	14日(水)	眼科検診 (1年4クラス 13:30~)	6月まで大事な検診が続きます。 自分の健康状態を知るチャンスです。 <u>できるだけ欠席をしないようにお願いします。</u> また、受診のすすめをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。		
	21日(水)	歯科検診 (1,2年生 8:40~)			
	23日(金)	耳鼻科検診 (1年生 13:00~)			
	29日(木)	内科検診 (3年生 13:30~)			



げんき げんき 出ない
元気がでない
がっこう い
学校に行きたくない
ずつ ぶく ぶく
頭痛や腹痛がある
イライラする
やる げんき 出ない
やる気がでない
なかなか ねむ
なかなか眠れない
つか かん
疲れを感じる
す たい
好きなことも楽しくない
なかなか お
なかなか起きられない
食欲が出ない
しょくよく 出ない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。環境の変化についていこうと頑張りすぎて、自分でも気づかないうちにストレスや疲れが溜まっているのです。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



夏が始まる前に！
今からできる

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？

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

!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 運動時は強度を少しずつ上げる & 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。



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。



③ ゆったり湯船につかりよう

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。



⚠ 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 ⚠