

ほけんだより

5月

令和7年5月26日(月)

三沢高等学校 保健室

衣替えの季節になり、登校時に夏服の人が増えてきました。日々の天気を見ると降雨の日があったり、低温の日があったりと、衣類による体温調節が必要な日が続いています。また、寒暖の差などもあり、体調を崩す人も増えています。今週も気温の低い日が続きそうです。天気予報を見ながら、衣類(制服の上着や下着など)で体温調節しましょう。



5月1日以降、4月に行われた健康診断(視力・聴力・眼科・耳鼻科・歯科・内科・尿検査・結核検診・心電図検査)の結果、医療機関の受診や詳しい検査が必要な場合は通知しています。お忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をお勧めします。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、医療機関で検査をすると「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、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 & 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。



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 ⚠



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

♥ 誰かに話すことで気持ちが整理されたり、
気持ちが晴れたりすることもあります。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの先生方に相談を希望される場合は、担任の先生や部活動の顧問の先生、保健室までお知らせください。

ご家族の方もお子様の相談なども受け付けておりますので、学校までご連絡ください。

☆スクールソーシャルワーカーの勤務日☆

平日 16時～19時

※他校勤務で不在の日もありますので、事前に日程を調整します。

