

ほけんだよ！ 5月

令和7年5月16日
桑名北高校保健室

5月になり、新緑がとても綺麗ですね。少し動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので熱中症になりやすい時期です。雨になったり、急に暑くなったりと体調管理も難しいですね。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。夜は早めに休んで翌日に備えましょう。運動する時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



健康診断 続きます

まだまだ

大切な機会です。
休まないようにしてね。

月	日	曜日	内 容	時間	1年	2年	3年
5	29	木	内科検診③(午前)	8:55～	○	○	○
6	4	水	眼科検診(午前)	10:00～	○	○	○
	5	木	歯科検診①	8:55～	○	○	○
	12	木	歯科検診②(午前)	8:55～	○	○	○
	19	木	耳鼻科検診	10:00～	○		



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でもストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をつくって自分の心や体のことを考えてみましょう。



朝ごはんの大切さ

朝ごはんを食べると、どんないいことがあるか、1年生には入学式の翌日にセミナーで話しましたね。朝ごはんは、体の中から脳を目覚めさせます。ケガの防止につながり、勉強に集中できる効果があります。脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳は私たちが眠っている間も休まず働き、ブドウ糖をたくさん消費しています。そのブドウ糖を脳は蓄えることはできないので、それを朝ごはんで摂るのです。1年生の皆さんには、高校生が簡単に自分で作れそうな栄養バランスのとれた朝ごはんメニューを載せた冊子も配りました。参考にしてみてください。まだ冊子の余りがありますので、見てみたい人は声をかけてください。

まずは一口でも食べることから始めましょう。

朝ごはんを毎日、食べる習慣になっている人は3色の食品群(赤・黄・緑)の中から1品ずつを意識してみてください。

朝は特にタンパク質や炭水化物を取り入れられるといいですね。

できることから始めましょう。
保健室も応援しています！

