



令和8年5月 12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。今年は暑くなるのが早く、汗ばむ日も出てきています。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。本格的に暑くなる前に、無理のない範囲で汗をかくことが熱中症予防につながりますよ。おすすめの方法を3つ紹介します。

☆30分ほどのウォーキング

☆30分ほどの筋トレやストレッチ

☆シャワーだけでなく、2日に1回湯船にお湯をはって浸かる

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ※ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ※ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ※ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



健康診断 まだまだ 続きます

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	13	水	検尿②	朝回収	○	○	○
	28	木	内科検診③(午前)	8:55~	/	○	○
6	10	水	眼科検診(午前)	10:00~	○	○	○
	11	木	歯科検診①	8:55~	○	○	○
	18	木	歯科検診②(午前)	8:55~	○	○	○
	25	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、楽しい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。

「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



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。

～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。保健室前の掲示板には、高校生が高校生のために考えた朝食メニューのレシピが掲示してあります。参考にしてみてください。

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。

できることから始めましょう。保健室も応援しています！

まずは、一口から始めてみよう！



めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

赤色

体(血や肉)をつくる

- 肉類 ● 魚類
- 卵類 ● 大豆製品
- 乳製品

黄色

体を動かす力になる

- ごはん類 ● パン類
- 麺類 ● 芋類
- 油類 ● 砂糖類

緑色

体の調子を整える

- 野菜 ● きのこと類
- 海藻類 ● 果物類

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは ぱんぱんぱん からスタート！

例) パンに ぱんぱんぱん



うどんに ぱんぱんぱん

