



ほけんだより



いなべ総合学園高等学校
保健環境部
2026/5/25 (月)

5月になって、半分か過ぎました。新しい学校、新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか。ゴールデンウィークも終わり、こころとからだの疲れが出やすいときです。たくさんがんばった分は、しっかりとお休みすることも大事にしてほしいと思います。生活にメリハリをつけて乗り切っていきましょう！

疲れが出やすい時期… どう乗り越える！？

新しい環境の中で緊張が続き、こころもからだも疲れが出やすくなる時期です。うまく切り替えてリフレッシュしていきましょう！

新しい環境、
慣れない環境で
緊張が続く



連休で
その緊張の糸が
切れる

連休後、
やる気が出ない、
だるい等
不調が現れる



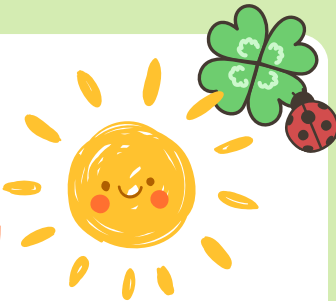
対処法

- ① 睡眠をじゅうぶんにとる。こころもからだも休めるよ。
- ② 上手に気分転換をする。ストレス解消！
- ③ がんばりすぎないようにする。人に頼ってもいいんだよ。
- ④ 笑う。笑うところにもからだにも良い効果がたくさん 😊
- ⑤ お話しよう。自分が話したい人、話せる人に話してみてね。
校内には、お話をきいてくる専門の先生や
学校生活全体の相談にのってくれる先生もいます。



夏バテやだ！
熱中症むり！

しょねつじゅんか 暑熱順化



暑熱順化とは暑さに耐えられるからだになること。いよいよ暑い日がやってきます。5月中旬になり、25℃を超える日も増えてきました。真夏を迎える前に暑熱順化を意識して熱中症対策を始めましょう。

暑熱順化していない

- 皮膚の血流が増加しにくい
- 汗のかき始めが遅い
- 汗の量が多くない
- 汗で体外に出る塩分量が多い
(濃い塩味の汗になる)
- 体温があがりやすい
- 水分補給で回復しにくい

熱中症に
なりやすい



暑熱順化している

- 皮膚の血流が増加しやすい
- 汗のかき始めがはやくなる
- 汗の量が多い
- 汗で体外に出る塩分量が減る
(うすい塩味の汗になる)
- 体温があがりにくい
- 水分補給で回復しやすい

熱中症に
なりにくい



なにをしたらいいの？

暑い中での活動を**少しずつ増やす！**
汗をかく習慣をつける！

- ① お風呂は湯舟につかろう ⇒ めるめのお湯に15分ほどつかるとじんわり汗が出るよ
- ② 体育を活用しよう ⇒ しっかりとからだを動かす機会にしよう
- ③ ウォーキングで汗をかく ⇒ 登下校を活用したり、散歩をしたりしよう
- ④ 自転車で汗をかく ⇒ 少しずつ距離を伸ばしてみよう
- ⑤ こまめな水分補給 ⇒ 水分補給は忘れずに！！！！

