

ほけんだより GW号

2025.5.2 泉崎中学校

発行責任者：校長 角田敏文

文責：養護教諭 角田千紘

新学期が始まり、早くも3週間がたちました。新しい環境や先生方に慣れてきたように感じます。その反面、慣れてきたからこそ、疲れが見られる時期でもあります。上手に休養をとりながら過ごしましょう。



連休中に気をつけてほしいこと

待ちに待った連休。しかし、連休明けには、こんな症状の人が増えます・・・



ゴールデンウィーク明けから、「頭痛がする」「やるきが出ない」などの症状が現れる人が増えます。これらの症状の大きな原因は、**生活習慣の崩れからくる、自律神経の乱れ**です。連休明けも、元気に学校生活を送れるよう、次の4つのことに注意して過ごしてください。

1 早寝早起きを心がける

夜更かしや朝寝坊は、生活習慣が乱れる原因になります。中学生に必要な睡眠時間は8～9時間です。十分な睡眠で、体と心の疲れをとりましょう。



2 毎日3食ご飯を食べる

食生活の乱れは、胃痛や腹痛、食欲低下の原因になります。間食や夜食の取り過ぎに注意し、3食しっかり食べましょう。特に朝食が大切です。早起きして朝ご飯をしっかりと食べてください。

3 リフレッシュ・リラックスする時間をとる

音楽や読書、入浴など、自分の好きな時間を過ごして、心と体を休めましょう。
好きなことといっても、ゲームやスマホは脳を緊張状態にするため、リラックス効果はありません。



4 適度に体を動かす

みなさん部活動で運動をしている人が多いと思います。問題は部活のない日です。ゴロゴロ、ただただ過ごしてしまうと、逆に疲れや気分不良の原因にもなります。家のお手伝いやウォーキングなど、適度に体を動かしましょう。

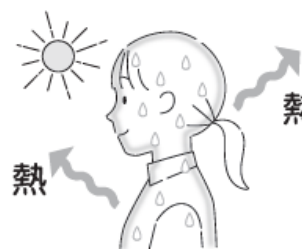
学習や部活動に励みながらも、心と体の休養をとり
連休明けに元気で会いましょう。



今から熱中症対策！暑熱順化

熱中症は気温の上昇する5月から急増します。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したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。

熱中症予防のカギは暑熱順化です。難しい言葉に聞こえますが、言葉の通り「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」という意味です。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ります。

暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
	
● 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	● 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

暑熱順化のコツ

コツ① 運動の強度を徐々に上げる

普段から運動をしている人は、「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、ウォーキングや室内でできる筋トレから始めてみましょう。



コツ② ゆったり湯船につかる

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ため、軽く汗を流す運動を続けるための体力づくりにもなります。



水分補給も忘れずに！

熱中症を防ぐためにも、今からこまめな水分補給と休養を意識してください。学校に持参する水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクです。

また、手を拭くハンカチとは別に、汗を拭くためのタオルも準備し、清潔にすごせるといいですね。



保護者のみなさまへ

4月のお忙しい中、保健関係の書類の提出など、ありがとうございました。定期健康診断も滞りなく進んでいます。終了した検診の結果を配布しております。受診が必要なお子様には、受診のお知らせも一緒にお渡ししています。早めの受診をお願いいたします。

さて、4月もあっという間に過ぎ、お子さまも新たな環境や先生方に慣れてきたようです。しかし、疲れが見えるころかと思います。ご家庭でもお子さまの様子に留意していただければ幸いです。

